

ほけんだより12月

勝田二中 N.0.8
R7.12.1 発行
養護教諭 中山 晴香

〈今月の保健目標〉
いろいろな感染症に
気をつけて生活しよう

あっという間に12月になりました！もうすぐ2025年が終わります。現在、インフルエンザが全国で大流行しています！勝田二中でも流行しており、11月は学級閉鎖の措置をとった学級もありました。これからさらに気温が下がり、空気も乾燥してきます。感染症が流行する季節はまだまだ続きます。保健だより11月号でもお知らせしましたが、感染症を予防するためには、「こまめな手洗い・うがい」「マスク着用や咳エチケット」「バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動」が大切です！12月を元気に過ごせるよう自分自身で気を付けましょう！

----- 感染症にかかった場合の出席停止期間について -----

かぜの症状に加えて、急な高熱（38.0°C以上）、寒気や関節の痛み、喉の強い痛みなどがある場合は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に感染したのかもしれません。その時は早めに病院を受診しましょう！感染症と診断されたら、出席停止になります。感染症は感染力がとても強いため、他の生徒にうつさないためにも出席停止期間は、きちんと回復するまで休むことがとても重要です。現在流行しているインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は以下の図表のとおりです。

インフルエンザの場合

〈出席停止期間〉
発症した後5日を経過し、
かつ解熱した後2日を
経過するまで

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に 解熱した場合		発熱		解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK	
4日目に 解熱した場合			発熱		解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK

新型コロナの場合

〈出席停止期間〉
発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した
後1日を経過するまで

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が 軽快した場合			有症状		症状 軽快	軽快後 1日目	登校 OK	
5日目に症状が 軽快した場合			有症状		症状 軽快	軽快後 1日目	登校 OK	

他にも冬に流行する「感染性胃腸炎」「溶連菌感染症」などの感染症があります。感染症ごとに出席停止期間は異なります。インターネットで「(感染症の名前) 学校 出席停止期間」と検索すると出てきますので、感染症にかかった場合には調べてみてください。分からぬ場合には保健室に遠慮なく聞いてください。

〈今年の治療は今年のうちに！〉

「部活、塾、勉強で忙しいから…」「痛みや異常は感じないから…」と健康診断結果で『受診・治療のお知らせ』を受け取ったまま後回しにしていませんか？年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、できるだけ冬休み前には受診しましょう。

3年生は休み明け、進路のスケジュールが忙しくなり、あわただしくなる人が多いと思います。この冬休み前が治療のチャンスです！未受診・未治療のままで受験に臨むことなく、万全の状態で受験に臨めるよう準備を整えましょう。1・2年生は有意義な冬休みにするために、冬休み前までに受診するようにしましょう！



12月1日は世界エイズデー

「世界エイズデー」は、エイズの蔓延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1998年に制定したものです。

毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。現在は、治療法の進歩によって、エイズの発症を抑えることができ、HIVに感染していない人と同様の生活を送ることができると考えられています。

エイズに関する正しい知識をもち、エイズの広がりを予防しましょう！

HIVは、きちんと治療すれば
他の人に感染しない
ウイルスです。



12月1日は世界エイズデー