

保健だより 3月号

令和5年3月22日 後期保健委員会

感染症に負けるな！

これからも私たちは感染症と向き合って生活していかなければなりません。そこで、健康的な学校生活を送るために、後期保健委員の生徒たちが調べてきてくれたことを紹介します！

<基本的な生活習慣を身につけよう>

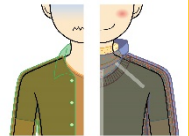
- ・1日3食欠かさず食べ、バランスのとれた食事をしよう。
- ・早寝、早起きを心掛け、規則正しい生活を送ろう。
- ・家に帰った時も手洗い、うがい、手指消毒をしよう。



<気温に合わせた温度調整をしよう>

寒い日は換気を優先するために・・・

- ・カイロを持参する。(動脈が通っているところに布を敷いて当てると効果抜群)
- ・温かいインナーや上着を着用する。
- ・温感ハンドクリームを使う。

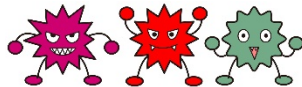


<インフルエンザ>

潜伏期間：1～2日間
感染経路：くしゃみや咳による飛沫感染・接触感染。
症状：発熱(39～40℃)、頭痛、鼻水、鼻汁、悪寒、咳、筋肉痛、咽頭痛
発熱1日前から3日目をピークとし、7日まで。

<溶連菌感染症>

潜伏期間：2～5日間
感染経路：飛沫感染・接触感染。
症状：咽頭痛・リンパ節炎・発熱
適切な抗菌薬療法開始後24時間以内に感染力は失せる。



<感染性胃腸炎(ノロ)>

潜伏期間：12～48時間
感染経路：飛沫感染・接触感染・経口(糞口)感染。
症状：嘔吐・下痢・腹痛・発熱
個人差はあるが、通常3日以内に回復する。ノロウイルスはアルコール消毒が有効ではなく、手洗いが最も重要である。0.05～0.1%次亜塩素酸ナトリウムが有効。

引き続き感染症対策を!!

新型コロナウイルス感染症に対する政府の方針も変わってきました。学校生活については、学年末にあたることなどから、今月末までは従来通りマスクを着用するようお願いいたします。対応に変更があった場合はお知らせします。

<新型コロナウイルス感染症を含めた基本的な感染症予防法>

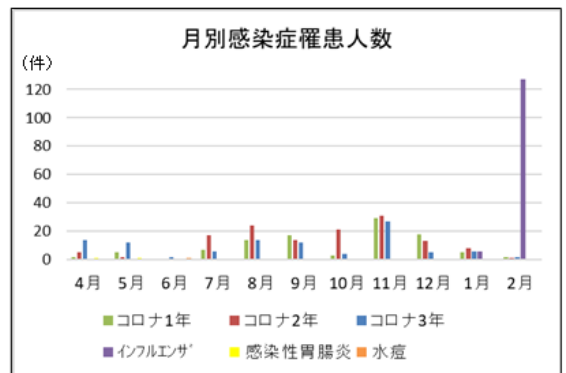
- ・手洗いの徹底・・・手を洗ったら、しっかりと清潔なハンカチで拭きましょう。
- ・隙間なくマスクの着用・・・鼻だしマスクはやめましょう。
- ・人の適切な距離を保つ・・・対面で会話するときはマスクを着用しましょう。
- ・こまめな換気・・・教室の外窓、廊下側窓を対角に10～20cm常を開けましょう。

1年間のまとめ

1. 感染症罹患数 478件 (29) ()は去年

特徴

- ① 10代も新型コロナウイルスに罹患するようになり、前年度に比べると校内でも感染者が増加した。
- ② インフルエンザウイルス感染症が3年ぶりに校内でも発生し、2月に流行した。
- ③ 部活動など、マスクを外す場面において感染拡大する傾向にあった。



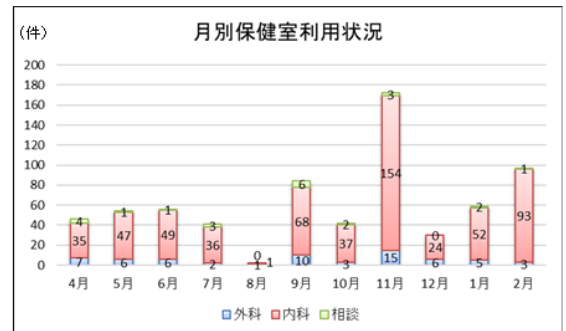
2. 保健室利用状況

総数 683件 (542)

- (内) 内科 596件 (469)
- 外科 64件 (47)
- 相談 23件 (26)

特徴

- ① 夏休み後の9月に来室者が増えた。
- ② 11月に新型コロナウイルス感染症が校内で流行し、健康チェックのために来室する生徒が増加した。
- ③ 風邪症状があっても登校する生徒が増え、保健室からの早退も増加した。



3. 学校三師より

学校医 毛利先生

<5類になった時のコロナ対策について>

インフルエンザ対策と異なる点は、インフルエンザが季節性であるのに対し、新型コロナウイルス感染症は現段階で通年性である事と、インフルエンザより感染性が強い点である。

毎日の体温測定に関しては、熱感や咳、咽頭痛、全身倦怠感など自覚症状がある場合に測定して判断すると良いだろう。平熱だからと感染していないとは判断できないことを認識しておく必要がある。

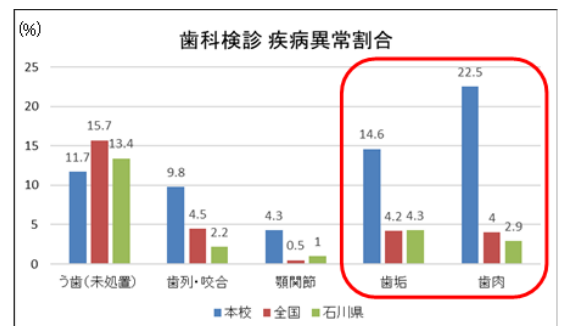
<体調不良を訴える生徒の対応について>

原因が不明の体調不良で学校を休みたいと思う時は、他に原因があるので、症状の訴えは家庭と学校で受け止めて、本人の話を聞くことが大切である。ストレスがいろいろな身体症状を引き起こすことはよく知られている。

学校歯科医 舘先生

今回の検診結果は、歯垢の付着と歯肉に問題のある生徒が多かった。また、歯石が付着している生徒も多かった。

高校生になると部活動や塾などによるライフスタイルの変化が影響し、受診する機会が少なくなってしまうが、3か月～6か月に1回は定期健診をするなど、改善してほしい。



学校薬剤師 北村先生

学校環境衛生基準に問題はなかった。インフルエンザが数年ぶりに流行した。