

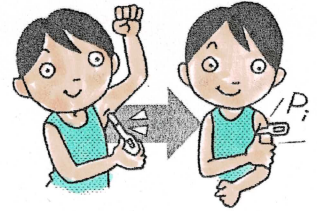
感染症予防は一人ひとりの心掛け！

例年になく温暖な秋から急激に気温や湿度が下がり、いよいよ本格的な感染症の流行シーズンがやってきました。学校などの集団生活で感染症を防ぐには、一人ひとりの心掛けがとても大切です。あなたは3つのポイントを守っていますか？さっそくチェックしてみましょう！

- 症状があれば家で体温を測って様子を見ている（登校前の健康観察）
- 早寝早起き朝ご飯で規則正しい生活をしている（免疫力を高める）
- こまめなうがい手洗いと流行時マスクを着用している（ウイルス撃退）

特に気をつけたいのが登校前の健康観察です。朝から体がだるくて咳が出ていたのに、熱も測らずマスクもしないで登校。どんどん体調が悪化して保健室で熱を測ったら38℃で、すぐに早退。病院へ行ったらインフルエンザと言われて数日後クラスで大流行…なんてことにならないように、3つのポイントをしっかり守って感染症を予防しましょう！

千葉市立轟町中学校
保健室（R5.11.15）



あなたの免疫力はどれくらい？

寒くなるとかぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行しますが、何度も病気になる人もいれば、全然病気になる人もいるのはなぜでしょう？それは病気の原因ウイルスをやっつける力＝免疫力の違いです。さあ、あなたの免疫力はどれくらいでしょうか。あてはまるものに○をつけてみましょう！

1 早寝早起きをして 6～8時間は寝ている	2 1日3食しっかり食べて おやつは控えめ	3 CM中は腹筋 犬の散歩 1日30分程度の 適度な運動をしている
4 汗をかいたらすぐに タオルで拭くか着替える	5 肌着やセーターを着て あたたかい服装をしている	6 人混みが多い時は マスクをしている
7 体育の後や給食前など うがい手洗いをしている	8 調子が悪い時は 早めに休むようにしている	9 周囲でかぜが流行していたら マスクで予防している

○の数が多いほど免疫力が高く病気になりにくい！○が少なかった人は出来ることから改善しよう！

これではっちりインフルエンザ対策！

Aくんの場合



Q かせとインフルエンザってどこが違うの？

A かせよりもインフルエンザの方が感染力が強く、症状も重くなることが多いので注意が必要です。

Q かせとインフルエンザを見分けるには？

A インフルエンザ特有のポイントがあります。

- ・38度以上の高熱
- ・関節や筋肉が痛い
- ・急に症状が出る
- ・地域で流行中

Q インフルエンザを予防するには？

A 予防接種が効果的です。インフルエンザウイルスは毎年型が変わるので、去年予防接種を受けていても今年は効果がありません。他にも規則正しい生活や、うがい手洗い、人込みを避けてマスクをする、適度な温度と湿度を保つなど、基本はかせ対策と一緒にします。

Q インフルエンザかなと思ったら？

A まずはかかりつけの病院へ電話して受診のタイミングを相談しましょう。熱が出てすぐに受診しても検査で反応が出ない場合があります。

Q いつから登校可能なの？

A 症状が出た日を0日として、発症後5日、さらに解熱後2日経過し、全身状態が回復していれば登校可能です。療養報告書（保護者記入）は登校後すぐ担任へ提出してください。

Bさんの場合

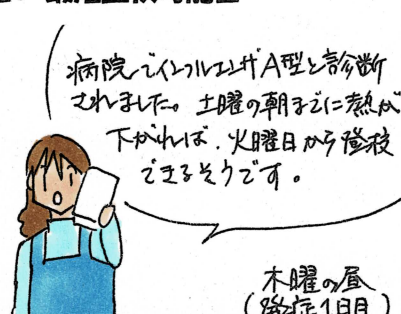


学校への連絡にご協力お願いします

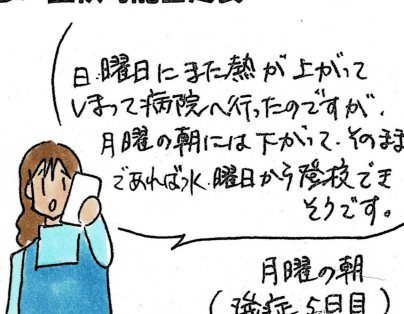
1. 具体的な症状



2. 最短登校可能日



3. 登校可能日延長



学級閉鎖の判断や期間を決める上で非常に重要な情報となりますので、ご協力よろしくお願いします。