

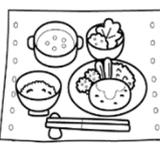
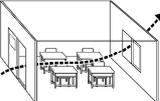
ほけんだより

令和5年11月13日
宇部市立藤山小学校
保健室

インフルエンザなどの感染症に気をつけよう！

インフルエンザがはやっています。また、先週は、インフルエンザのほかに、咽頭結膜熱やアデノウイルス感染症、溶連菌感染症などの感染症にかかった人がいました。

次のことに気をつけて、感染症を予防しましょう。

| | | |
|---|--|--|
| <h3>こまめに手洗い</h3> <p>感染症予防の基本は手洗いです。石けんを使っていねいに手を洗いましょう。</p> <p>予防の基本は</p>  <p>手洗い</p> | <h3>バランスのとれた食事</h3> <p>バランスよく栄養をとることは、ウイルスに負けない健康な体をつくるためにとても大切です。好きなものばかり食べずに、いろいろなものをバランスよく食べるようにしましょう。</p>  | <h3>たっぷり睡眠</h3> <p>体が疲れているときは、抵抗力が弱まり、ウイルスに感染しやすくなります。疲れをとるためには、体を休めることが大切です。寝ている間に体力が回復し、ウイルスと戦う抵抗力が高まります。</p>  |
| <h3>衣服の調節</h3> <p>ストレスは体の抵抗力を弱めます。体を冷やすことは、体にとってストレスになります。気温に合わせて、こまめにぬいだり、着たりして、調節しましょう。</p>  | <h3>しっかり運動</h3> <p>外で遊んで体力をつけることは、抵抗力を高めるためにとても大切です。これから寒い季節になりますが、寒いからといって暖かい部屋でじっとしていたら、抵抗力が落ちてしまいます。</p>  | <h3>部屋の換気</h3> <p>かぜにかかっている人がせきやくしゃみをする時、1回あたり数万から数十万のウイルスが鼻や口から飛び出すといわれています。窓やドアを対角線上に開けて、空気の通り道を作りましょう。</p>  |



おうちの方へ(お願い)



- 裏面に、「出席停止扱いとなる疾病名および出席停止期間」を載せています。学校での蔓延を防ぐため、裏面の感染症と診断されたら、早めに学校へ連絡してください。(病院の診断書はいりません)
- インフルエンザがと診断されたときは、次のことも合わせてお知らせください。
 - ・発症した日(発熱などインフルエンザの症状が出始めた日)
 - ・ウイルスの型(「A型」、「B型」など)
 - ・主治医からの指導内容(学校を休む期間など)



出席停止扱いとなる疾病名および出席停止期間（学校保健安全法施行規則第19条参照）

| 種類 | 疾病名 | 出席停止期間 |
|------------|-------------------------------|---|
| 第1種 | (*) | 治癒するまで |
| 第2種 | インフルエンザ | 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 |
| | 百日咳 | 特有の咳が消失するまで、または、5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで |
| | ましん 麻疹（はしか） | 解熱した後3日を経過するまで |
| | 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） | 耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで |
| | 風疹 | 発しんが消失するまで |
| | 水痘（みずぼうそう） | すべての発しんが痂皮化するまで |
| | 咽頭結膜熱（プール熱） | 主要症状が消退した後2日を経過するまで |
| | 新型コロナウイルス感染症 | 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 |
| | 結核 | 病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで |
| | 髄膜炎菌性髄膜炎 | 病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで |
| 第3種 | コレラ | 病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで |
| | 細菌性赤痢 | |
| | 腸管出血性大腸菌感染症 | |
| | 腸チフス | |
| | パラチフス | |
| | 流行性角結膜炎（はやり目） | |
| | 急性出血性結膜炎 | |
| | その他 | |
| マイコプラズマ感染症 | | |
| アデノウイルス感染症 | （「その他の感染症」は、山口県医師会の統一的な基準による） | |

*第1種・・・エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群、中東呼吸器症候群及び特定鳥インフルエンザ

《出席停止期間の算定の考え方》

「〇〇した後△日を経過するまで」とした場合は、「〇〇」という現象がみられた日の翌日を第1日として算定する。

ただし、第2種の各出席停止期間は基準であり、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認められる場合についてはこの限りではない。

