

ほけんだより

中野西高校
保健室
令和2年2月



2020年もあっという間に1ヶ月を過ぎ、2月に入りました。例年だと雪が降り、何度も雪かきをしている時期ですが、今年は暖冬のせい（おかげ？）か、全く雪も降らず、暖かい毎が続いています。

さて、2月3日は節分、明日の2月4日は立春を迎えます。暦の上ではもう春を迎えますね。1・2年生も、そろそろ今年度の締めくくりの時期になります。1年間で、皆さんはどう成長しましたか？頑張ったこと、目標達成したこと、もう少し頑張れたことなど、しっかりと精査をしてみて、残りの1ヶ月を来年度に向けてしっかり取り組んでいきましょう。

感染症に注意しましょう！

昨年の12月18日に、長野県内で『インフルエンザ注意報』が発令され、1月30日には、『ノロウイルス食中毒注意報』が発令されました。



1・2年生では、多くの人と交わることの多い部活動や合同授業などでの流行が予想されます。部活動の後や普段の生活での手洗い・うがいを必ずして、予防に努めてください。また、朝から調子が悪かったり、朝から微熱(37℃以上)があったりした場合には、無理して学校に登校してくることがないようにしましょう。無理して学校へ来て、結局熱が上がってしまった、調子が悪くて早退したらインフルエンザと判定された、ということがあります。周りの人へうつさないためにも、無理をすることがないように、家を出る前に必ず確認しておきましょう。朝から調子の悪い人は、必ず体温を測って確認をしてください。

保護者のみなさまも、かぜやインフルエンザの流行期には、お子さんの体調の確認をしていただき、無理をさせないように、ご協力をお願いします。

医療機関でインフルエンザと診断されましたら、出席停止になりますので、担任または保健室へ連絡をお願いします。出席停止の期間ですが、薬の効果によって、たいてい熱はすぐに下がるようです。しかし、インフルエンザウイルスはしばらく体内に残っています。感染拡大を防ぐためにも、重症の場合を除き、発熱した翌日から5日間は出席停止(*発熱した日は教えませんのでご注意ください!!)になりますので、それまではお休

みをするようにしてください。よろしくお祈りします。

出席停止期間が終了し、登校する際には『治癒報告書』を提出してもらいます。治癒報告書は保護者の方が記入をしていただき、登校したときに担任の先生または保健室に提出してください。

治癒報告書は本校HPからも印刷できるようになっていますので、ご活用ください。その際、インフルエンザとその他の感染症では用紙が異なりますのでご注意ください。



現在、中国で流行している『新型コロナウイルスによる感染症』も心配なところです。WHO（世界保健機関）は、1月30日に緊急委員会を開き、「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態」を宣言しました。日本では、1月28日に「新型コロナウイルスに関する感染症を指定感染症に閣議決定」しました。

主な症状は、発熱・せき・息苦しさなどの呼吸器症状、それに、筋肉痛や倦怠感などが報告されているということです。**重症化した場合**、肺炎や呼吸困難を引き起こしたり、腎臓の機能が低下したりすることがあるといわれています。症状の重さについてWHOは、ほとんどの人は軽い症状ですが、**およそ20%で重症化するとみられる**としています。**潜伏期間**（感染してから症状が出るまでの期間）は、症状が軽い患者ではおよそ10日前後で、最も短いと1日、最長で14日だとしています。今のところ（1/23）の**感染力**は、患者1人が別の人に感染させる数を1.4人から2.5人と推測されると発表しました。これは、インフルエンザの2~3人と同等かと思われます。

新型コロナウイルス感染症の特効薬や対処法などは、今のところまだありません。しかし、普段の感染症などと同じように、予防が大切とされています。特に、アルコール消毒が有効だということです。中野西高校でも、各階にアルコール消毒液を置いてありますので、手洗い後には、アルコール消毒をすると効果的だと思います。また、せきの出る人やどの痛い人はマスクを着用し、周りの人にうつさないように注意しましょう。

インフルエンザも県内では多く広がっています。今後も感染症に注意してください。

しっかり^{まほう}予防でカゼをロックアウト！



しっかり栄養



しっかり手洗い、うがい



しっかり睡眠



しっかり汗のしまつ

