

保健だより

平成30年12月21日発行
県立神戸高等学校 保健室

2学期も終わり、明日から冬休みです。
規則正しい生活を心がけ、心身共に健康で充実した冬休みにしてください。
また、来年がみなさんにとって、素晴らしい年になりますよう心から願っています。



インフルエンザに気をつけて!!!

ー手洗いとうがいの徹底など、身近な予防が重要ー

毎年のように猛威をふるう感染症「インフルエンザ」が流行期に入りました。発症すると、高熱や全身の倦怠感に襲われ、重症化することもあります。ワクチンや治療薬もありますが、手洗い・うがいなど身近な予防が重要です。

インフルエンザの主な感染経路は**飛沫感染と接触感染**です。感染者の飛沫（咳やくしゃみのしぶき）にはウイルスが含まれており、飛沫感染予防は「**せきエチケット**」です。咳やくしゃみの症状がある場合はマスクを着用してください。

また、咳やくしゃみをする際にはハンカチ等で口と鼻を覆いましょう。

接触感染は感染者の触ったドアノブや手すりなどに触れ、目や鼻の粘膜などを通して感染します。接触感染予防には**手洗いが重要**となります。石鹸を使用し、正しい手洗いを心がけましょう。

また、予防には適度な湿度の保持、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、教室や部屋の換気、人混みへの外出を控えることも大切です。

38℃以上の発熱や咳、のどの痛み、関節の痛みなどの全身症状が出た場合には、速やかに受診してください。

新薬「ゾフルーザ」について

ウイルスの増殖を阻む治療薬には、増えたウイルスが細胞の外に出るのを阻害するタミフルなどがある。

今年から細胞内でウイルスを攻撃するゾフルーザ（経口で1回服用）も登場した。



インフルエンザ出席停止期間について

インフルエンザに罹患した場合、学校保健安全法第19条に基づき、出席停止扱いになります。

平成24年度より出席停止基準が変更され、インフルエンザの場合は「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」と変更されました。

これにより、「発症した後5日を経過」かつ「解熱した後2日を経過」の両方を満たす期間、登校することができません。

どんなに早く熱が下がったとしても、最低、発症した後5日は出席停止となります。熱が下がった日によって、出席停止期間が延長していきます。

発症日は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（発熱等）が始まった日です。処方された薬によっては、解熱が早い場合がありますが、ウイルスはまだ感染者の体内にあり、**自己判断で登校した場合、学校での感染、流行が懸念されますので、必ず医師の判断、指示に従ってください。**

インフルエンザと診断を受けた場合

速やかに、学校（担任または学年）に連絡をしてください。

「出席停止届」及び「※インフルエンザの罹患を証明する書類」が提出されない場合は、出席停止扱いになりません。

医師による出席停止期間が終了し、登校する際には上記の書類を担任に提出してください。

※インフルエンザの罹患を証明する書類（インフルエンザ治療薬の処方、受診日、医療機関名が明記されているもの）

・診療明細書 ・薬袋 ・薬の説明書 ・保険調剤明細書 等

出席停止届は神戸高校ホームページからダウンロードできます。

冬休み中に治療をすませましょう！

4月から6月にかけて、定期健康診断がありました。

異常の疑いがみられた場合、プリント（受診報告書）でお知らせしています。

まだ、受診をしていない人は、冬休みを利用して、受診してください。

なお、受診後は受診報告書を保健室へ提出してください。