



保健だより

仙北市立角館中学校

H28年 12月 9日発行



ちゆ うみ
～美ら海水族館～

2年生の修学旅行が来週となりました。秋田と気温差が20℃近くある沖縄への旅です。環境の違いに対応し、ベストコンディションでよい旅をするためのポイント《運動・食事・睡眠・ストレス解消》を意識した週末を送りましょう。

インフルエンザ・感染性胃腸炎・溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎～という感染症が流行る時期です。風邪がなかなか治らない、咳が長引く、喉が痛い、高熱ではないが体調が悪い～という症状がある場合は受診するようにしましょう。

～学校薬剤師 山田華子先生の健康アドバイス No.2～

こんにちは。学校薬剤師の山田です。今年もあっという間に12月。クリスマスにお正月、楽しいことが盛りだくさんのこれからの季節を(私も含め)みなさんが元気に楽しく過ごせるよう、今回も感染対策のお話をひとつ。

テーマは「咳」!

咳は嫌なものですが、外部から侵入したかぜのウイルスやほこり等の異物を排除しようとする人間の防御反応です。咳が出たら、体の中に何らかの異常があることを伝えるサインと受け取りましょう。

咳が出る病気はたくさんありますが、今日はマイコプラズマ肺炎についてです。マイコプラズマとは菌の種類の名前で、これに感染すると、発熱や頭痛、全身のだるさといった風邪のような症状が出ます。さらに、コンコンという痰の絡まない乾いた咳も見られ、咳は熱が下がったあとも3～4週間続きます。乾いた咳が長く続くような場合には、マイコプラズマ肺炎の疑いがあります。基本的には自然治癒できる病気ですが、咳が辛い、なかなか治らない、そんな時は我慢せずに受診しましょう。抗生剤や咳・鼻水などの症状に合わせて薬が処方されるので用法用量を守って服用してくださいね。

最後に、よく耳にする「咳エチケット」。みなさんご存じですか?厚生労働省が提唱している感染予防策のひとつで、感染している人がマスクをしましょう!というものです。マスクをせずに咳やくしゃみをする、菌やウイルスが2～3m飛ぶと言われています。加湿のためにも有効なマスクですが、咳がある時は他の人にうつさないようにマスクをしましょう。



→裏もご覧ください ～感染症の出席停止について～

お家の方へ

○出席停止基準についての確認○

- ①インフルエンザ⇒「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」
※児童生徒の罹患が多く、学校において流行をひろげる可能性の高い感染症です。
- ②感染性胃腸炎⇒「下痢・嘔吐症状が軽減した後、全身状態の良い者は登校可能」
- ③マイコプラズマ肺炎⇒「症状が改善し、全身状態の良い者は登校可能」
- ④溶連菌感染症⇒「適正な抗菌剤治療開始後、24時間を経て全身状態の良い者は登校可能」
※②③④の出席停止基準は、病状により、学校医その他の医師において感染の恐れがないと認められるまでとなっています。

感染症に罹患した場合、お休みする期間については
お医者様の指示をいただき、その旨を学校へ必ず連絡
してくださるようお願いいたします。



インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

※1 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。