保健通信

平成25年11 月22日
益田翔陽高等学校　保健室

ウイルス対策について！！

　せきやくしゃみをすると飛沫（細かいつば）が１～２m飛びますが、同時にかぜやインフルエンザのウイルスもまき散らしてしまうのです。せきではおよそ１０万個のウイルスが台風なみに秒速 45m、くしゃみでは２００万個のウイルスが新幹線なみの秒速８０mで飛ぶともいわれます。せきやくしゃみが出るときは、必ずマスクをつけること。飛沫をキャッチしてウイルスの飛び散りを防げます。手洗い・うがいでウイルスを体の中に入れないようにすることもお忘れなく。

冬の感染症予防クイズ

次の①から⑤の（　　）に入る言葉を語群より選びましょう。

① 手を洗うときは（　　）を使ってすみずみまで。とくに指と指、指と爪の間、（　　）などは忘れがちなので気をつけましょう。

②（　　）の予防と感染拡大防止には（　　）も有効。鼻と口はもちろん、（　　）までしっかりと覆うようにつけるのが使い方のポイントです。

③（　　）も重要な感染症対策。寒くても１時間に１回くらいは窓やドアを開けましょう。（　　）の通り道を作ると効果的です。

④感染症に限らず、病気予防と早期回復には体の（　　）がカギです。その維持につながるよい（　　）を乱さないように頑張りましょう。

⑤ノロウイルスによる感染性症胃腸炎やインフルエンザと診断された場合（　　）となり、学校にくることはできません。（　　）の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

語群

かぜ・インフルエンザ　出席停止　石けん　あご　抵抗力　日光　ハンドクリーム
マスク/　保護者　空気　換気　学級閉鎖　手首　ハンカチ　足首　人　体温リズム
医師　生活リズム　耳　しもやけ　首　除湿　瞬発力　欠席

インフルエンザ・出席停止基準について

　２０１２年４月１日より、インフルエンザの出席停止基準が変更されていますので、あらためてお知らせします。なお、「**発症した日**」「**解熱した日**」がそれぞれ起算日（０日目）となります。

変更前　解熱した後２日を経過するまで

変更後　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
※ただし、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たときは、この限りでありません。