

保健通信 (感染症予防)

益田翔陽高等学校 保健室

令和8年9月17日

暑さも和らぎ過ごしやすいい日が増えて、秋の気配を感じられる季節となりました。
全国的に例年よりも4週間早くインフルエンザが流行しており、同時にコロナ感染症もみられています。島根県においても増加傾向となっており、インフルエンザの流行期に入っています。



今週から連休が始まります。人込みの多い場所へ行くときは、手洗い・うがい・マスクの着用など感染症対策をとりながら気をつけて過ごしてほしいと思います。

また、3年生は就職試験が始まっており、これから進学試験もあります。2年生は県外研修が予定されています。そして連休明けの9月28日から中間試験が始まります。一人ひとりが、『感染しない、感染させない』という気持ちを持って、感染症対策に努めましょう。

基本的な感染症対策を続けましょう



学校生活で気をつけること

○こまめな手洗い・手指の消毒

石けんを使って流水で洗い丁寧に流しましょう。

○教室の換気

涼しくなってきたので窓を開けて常時換気をしている教室も増えてきました。
特にエアコンを使用する時は、換気が不十分となりがちです。

※休憩時間のこまめな換気も効果的です。



○場面に応じたマスクの着用

発熱等の症状がある時、医療機関を受診する時、感染リスクが高まる場面へ行く時など、
場面に応じてマスクを活用しましょう。



日常生活で気をつけること

○十分な休養・栄養・水分補給

十分な睡眠を取り、バランスのとれた食事を心がけ
適度な運動をして免疫力を高めましょう。

○健康観察 (体調チェック)

発熱等、体調が悪い場合は早めに受診をしましょう。無理をせず自宅で療養しましょう。



○情報収集

島根県感染症情報：(島根県感染症情報センターのHP)

インフルエンザの症状



通常1~2日の潜伏期の後、突然の発熱で始まり、38℃を超える高熱となります。発熱は2~4日程度続き、その間に頭痛、咽頭痛、筋肉痛、関節痛、腰痛、全身倦怠感、悪寒などを伴います。解熱しても、咳、鼻汁が続き、体調が回復するまでには1週間程度かかります。高齢者や基礎疾患を持っている人の感染、発症では、重症化や肺炎を起こすことがあります。

※これらの症状がある場合は無理をせず休養し、医療機関に相談して受診をしましょう。

連休中も体調管理をして過ごしましょう！



今回の保健通信担当：養護教諭 井原