

保健だより12月号



2014年12月10日発行
松山聖陵高等学校 保健課

2014年も最後の1カ月となりました。今年はどうなことがありましたか？小さなことでも、いいことが集まれば、前に進む力になります。よくなかったことを思い返して反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう。



何かと忙しい時期ですが、体調に気をつけてよいお年を!!

早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると ●



★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。



★「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たたないとダメ。

話題のこぼ

～エボラ出血熱～

エボラウイルスに感染して起こる病気で、2014年春から西アフリカ諸国で流行し、数千人が死亡しています。感染すると、2日～3週間ぐらいの潜伏期を経て発症。突然の発熱、頭痛、倦怠感、筋肉やのどの痛みが続いて、嘔吐や下痢、胸の痛み、出血などの症状が起こります。

感染の危険があるのは、患者の血液や嘔吐物、排泄物などに直接接触れ、傷口や粘膜からウイルスが感染した場合だけで、咳やくしゃみなどから空気感染することはありません。

※参考：厚生労働省「エボラ出血熱に関するQ&A」

ウイルスや細菌は、こんな方法で感染します

飛沫感染	空気感染	接触感染
<p>感染している人がくしゃみや咳などをしたとき</p> <p>ウイルスや細菌を含むしぶき（飛沫）になって飛び散る</p> <p>まわりの人の鼻やのどにくっついて感染</p> <p>飛沫感染する病気は、たとえば… かぜ症候群、インフルエンザ、麻疹、おたふくかぜ、百日咳、浴連菌感染症 …など</p>	<p>ウイルスや細菌が空気中を漂っているとき</p> <p>ウイルスや細菌が感染力を持ったまま、空気中を漂っている</p> <p>呼吸によって吸い込まれて感染</p> <p>空気感染する病気は、たとえば… はしか（麻疹）、水ぼうそう（水痘）、結核、ノロウイルス（乾燥した吐物から） …など</p>	<p>ウイルスや細菌に直接接触したとき</p> <p>直接接触</p> <p>感染している人の皮膚や血液・体液</p> <p>間接触</p> <p>ウイルスや細菌がくっついている物</p> <p>接触感染する病気は、たとえば… 【直接】性感染症、水ぼうそう（水痘）、単純ヘルペス 【間接】ロタウイルス、ノロウイルス、インフルエンザ …など</p>
インフルエンザや水ぼうそう、ノロウイルスなどのように、複数の方法で感染する病気もあります		

対抗策①……………咳エチケット

咳・くしゃみをするときは、腕やティッシュなどで口と鼻を押さえて、ほかの人から顔をそむけ、1m以上離れる。

対抗策②……………手洗い

せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに洗う。

対抗策③……………マスク

鼻の形にフィットさせ、あごまでしっかりおおうようにつける。

対抗策④……………予防接種

発病の可能性を低くし、もし発病した場合でも、重症化を防ぐ効果が期待できる。

(参照：日本学校保健研修社「健」2014-12月号)