

今年も残りあとわずかとなりました。もうすぐ冬休みに入りますね。本格的に寒い日が多くなり、体調を崩している人も見かけます。これからさらに寒さが厳しくなり、抵抗力の弱った体に、乾燥して活発になったウイルスが入って、感染症が発症しやすくなります。長い休みに入ると、寝る時間や朝起きる時間が遅くなる人が多いようですが、手洗い・うがいの徹底、換気はもちろん、規則正しい生活を心がけ、感染症に負けない体をつくっていきましょう。

学校で流行りやすい感染症について



	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	マイコプラズマ感染症	溶連菌感染症
病原体*1	インフルエンザウイルス	コロナウイルス	肺炎マイコプラズマ	主にA群溶血性レンサ球菌
感染経路*2	飛沫、接触、	飛沫、接触	飛沫、接触	飛沫、接触
症状	悪寒、頭痛、高熱、関節痛、筋肉痛、鼻水、咳、下痢や腹痛が見られることもある。	発熱、咳、頭痛、下痢、倦怠感、味覚異常、嗅覚異常など (無症状のこともある)	咳(3-4週間続き、徐々に激しくなる)、発熱、頭痛など	発熱、のどの痛み、のどの奥が腫れるなど。 (24時間以内に適切な治療で感染力はなくなる)
予防方法	①一般的な予防対策(手洗い、マスクの着用等) ②ワクチン接種	①一般的な予防対策(マスクの着用、手洗い、換気等) ②ワクチン接種	一般的な予防対策(マスクの着用、手洗い、換気等)	一般的な予防対策(マスクの着用、手洗い、換気等)



*1 病原体：病気の原因となるウイルスや細菌等のこと。

*2 感染経路：病原体が人に感染するまでの経路

(3年生の保健の授業で詳しく学習します)

出席停止について

「出席停止」とは、学校が感染症の感染拡大を防止するために必要だ、と判断された場合に、みなさんの出席を止めることのできるもので、法律でその基準が定められています。

注意する点は、発症した日を0日として次の日を1日目として数えることです。例えば、インフルエンザでは発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでと定められています。そのため、登校できるようになる日は次の表のようになります。

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合	発熱↑	発熱↑	発熱↑	解熱↓	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK	
4日目に解熱した場合	発熱↑	発熱↑	発熱↑	発熱↑	解熱↓	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK

他にも、新型コロナウイルス感染症やみずぼうそう、おたふくかぜなども期間が決まっています。出席停止の基準や期間がわからない場合は、学校へ相談してください。

豆知識！

みなさんは、学校や家で一度は「換気をするように」と言われたことがあると思います。それはなぜか知っていますか？

理由は、換気をしないと①ウイルスが空気中に漂い、感染症にかかりやすくなる。②二酸化炭素が増えて体調が悪くなる。③ほこりがたまり、アレルギーが発症する可能性がある。といった体への影響があるからです。特に家でストーブを使用している人は、一酸化炭素中毒にも注意が必要です。学校では毎朝、各教室の窓が開いているか、保健委員が換気のチェックをしています。お家でも一人一人が対策を心がけましょう。



性に関する授業を実施しました！

12月6日に、助産師の藤田房子先生をお招きし、「性に関する授業」を実施しました。二次性徴について、関係性について、性感染症、デートDV、避妊について各学年に合ったお話をいただきました。一人一人がかけがえのない命であること、思春期は大人に近づいていく大切な時期であることを自覚し、改めて今のみなさんができる適切な行動について、学ぶことができましたね。今後、性について悩んだり迷ったりしたときがあるかもしれません。そのときに、今回学んだことを思い出してみてください。悩んだ時には一人で抱え込まず、信頼できる人に相談してくださいね。

▽命のはじまりは、わずか0.2mm！

針で紙を刺した、実物大の大きさを見えています



画像出典：「健康教室」東山書房

参考文献：学校において予防すべき感染症の解説