



保健だより

令和5年12月

寒い日が続き、今年も残すところあとわずかとなりました。残り数日、油断することなく、大きなケガや病気がないように気をつけて過ごしましょう。

季節外れの感染症に注意！

季節性インフルエンザは、冬に流行のピークを迎えることが多いですが、今年は夏に感染者が増加し、季節外れの流行がみられました。一方、例年は夏に流行する咽頭結膜熱の感染者が、現在奈良県で増加しています。

咽頭結膜熱は、アデノウイルスを原因とする感染症で、発熱や咽頭痛、頭痛、結膜炎などの症状があります。主な感染経路は飛沫感染や接触感染で、流水と石けんによる手洗いや咳エチケットが有効です。また、タオル等の共用を避けるといった感染予防策も大切です。咽頭結膜熱は、症状がなくなった後も約1ヶ月間、ウイルスが便や尿に排出されることがあるため、注意が必要です。

出席停止期間

- ・咽頭結膜熱：発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消退した後2日を経過するまで
- ・インフルエンザ：発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで
- ・新型コロナウイルス感染症：発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

発症日は発熱した日を目安とし、0日目として数えます。冬休み期間に感染した場合も、病院の指示に従い、外出は避けてください。

冬になると空気が乾燥し、様々な感染症が流行しやすくなります。「家族が新型コロナウイルスに感染した時のポイント」を裏面に掲載していますが、家族のできる感染症対策については、インフルエンザや咽頭結膜熱も同様です。引き続き、感染症対策に取り組んでください。



保護者の皆様へ

検診(治療)依頼書について

全ての健康診断が終わり、再検査や治療が必要と判断されたお子様には「検診(治療)依頼書」を配付しています。まだ受診されていない場合は、再度配付いたしますので、冬休みを利用して受診をお願いします。なお、受診や検査が終了しましたら、「検診結果届」を学校まで必ずご提出ください。すでに受診いただいている場合は、お手数をおかけしますが、お子様を通じて学校へお知らせください。学校生活における健康管理のため、ご協力よろしく願いいたします。

日本スポーツ振興センターの手続きについて

学校管理下(授業中、部活動中、登下校等)でケガをした時に、病院の窓口で保険証を使い、1,500円以上(自費総額5,000円以上)の治療費を支払った場合は、災害共済給付金が支払われます。ケガをしてから2年間は申請可能ですので、学校管理下でケガをした場合には、保健室へお知らせください。

家族が新型コロナウイルスに感染した時のポイント

新型コロナウイルス感染症に感染された方について



発症後5日間かつ症状が軽快して24時間程度は他人に感染させるリスクが高いことから、**外出を控えることが推奨されます**。また、10日間が経過するまでは、マスクを着用し、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

お世話をする方や同居家族の方について



ご自身の体調にも注意してください。

- 感染した方の発症日を0日として、特に5日間は注意してください。7日目までは発症する可能性があります。
- 外出するときには人混みを避け、マスクを着用しましょう。高齢者等のハイリスク者との接触を控えるなど、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

家庭でできる感染対策

1.窓を開けて換気



定期的に換気をしましょう
共用スペースや他の部屋も頻繁に換気しましょう。

2.部屋を分ける



可能な範囲で部屋を分けましょう

お世話はできるだけ限られた方で行い、接触する時間をなるべく短くするようにしましょう。

心臓、肺、肝臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

3.マスクを着用



同居家族は可能な範囲でマスクを着用しましょう

感染した家族に接する時や外出する時はマスクを着用しましょう。マスクを隙間無くフィットさせ、正しく着用しましょう。

4.手洗い等の手指衛生



こまめに手洗いしましょう

その他一般的な衛生対策として、汚れたリネン・洋服は洗濯し、ゴミは密閉して捨てましょう。

