

ほけんだより

伊丹市立東中学校
保健室
2020年2月号



合格祈願



2月になりました。新型コロナウイルスに関して動向が気になりますが、感染症予防の基本は、手洗い・うがい。そして、マスクの着用やたくさん休養し体の健康を保持することです。いよいよ来週からは、多くの3年生が入試を受けます。緊張や焦る気持ちがあるかもしれませんが、ここまできた自分を信じて、あとは、万全の体調で臨めるように、夜は、たっぷり睡眠をとって、心と体を整えましょう。

受験生のみんながんばれ～！！



東中のインフルエンザ状況



1月の中旬に急に体調不良者が増え、1年生の1クラスは学級閉鎖をしました。現在も油断はできない状況です。引き続き「手洗い・うがい」を基本に、予防に心がけましょう。本校はB型が流行中です。

インフルエンザ罹患患者数（朝の調査時）



保健室の来室が増えるのは、2、3時間目が多いです。朝起きた時は大丈夫でも、数時間後に体調が悪化し保健室に来室するケースです。話を聞くと、「実は前日からしんどかった」「朝少し微熱があった」など、何らかの体調不良のサインが出ており、そのまま大丈夫と思って登校し悪化してしまったケースです。今の時期は気候も安定せず、体調を崩しやすいです。体調の変化がある時には、無理をせずゆっくりと休養し、しんどさが続く場合には早めに病院を受診するなど、体調の改善を優先してくださいね。



<新型コロナウイルス感染症について>

このたび、政府から、感染症法に基づき「指定感染症」として定める（2月1日から施行）ことが発表されました。新型コロナウイルス感染症は、学校保健安全法に定める第一種感染症とみなされ、「学校保健安全法」「学校保健安全法施行規則」により、「**治療するまで出席停止**」となります。詳しくは、裏面に載せていますのでご覧ください。よろしくお願いいたします。

これからが特に！

注意！冬の感染症



カゼやインフルエンザのウイルス

乾燥が好き

空気中で長く元気に活動できるから



ウイルスに感染

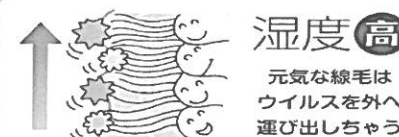


人のからだ

乾燥が苦手



鼻やのどのウイルスを追い出す力が弱まるから



湿度高

元気な線毛はウイルスを外へ運び出しちゃう



湿度低

粘膜が乾燥すると線毛の動きがにぶっちゃう

湿度50%以下

乾燥を防ぐには

体の中が乾燥しないよう、こまめに水分補給をしよう！また、マスクで鼻やのどの湿度をキープ！そして、窓を開けて暖房で乾燥した空気を入れかえよう！

この時期恒例ですが…～受験ごはん紹介します！！～

入試の参考に～（受験前日の夜ご飯）

プレッシャーや緊張から胃の消化吸収機能が下がっている場合がありますので、胃の負担が少ない消化の良い食べ物がオススメです。さらに、身体が温まる食事が良いと思います。また、脳が必要とする栄養素のブドウ糖・その吸収を助けるビタミンB1などもオススメです。（前日は、生魚などは、控える方がいいと思います。）

【ブドウ糖摂取】ご飯、パン、うどん、パスタなど

【身体の温め作用】納豆・味噌等の発酵食品、

ゴボウ、ショウガ、人参、玉ねぎ、レンコンなど

【ビタミンB1】豚肉、納豆など

★例えば、鍋や豚汁などはいかがでしょうか★



（受験当日の朝食）

体を温める食事、消化のしやすい食べ物が良いと思います。受験当日は、特に神経が高ぶりやすく、また、心配不安からストレスも感じがちです。そんな時は、リンゴやオレンジ、バナナなどのフルーツがストレス緩和に良いそうです。消化もしやすく胃の負担も少ないのでオススメです。

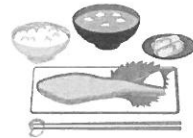
【ブドウ糖摂取】白ご飯など

【ビタミンB1】納豆、焼き魚、卵焼きなど

★例えば、お味噌汁などを中心とした和食は、いかがでしょうか★

※いつもと同じ朝食でも、

平常心でいれて良いと思います！



●新型コロナウイルス感染症について

このたび、政府より、新型コロナウイルス感染症を感染症法に基づき「指定感染症」として定める（2月1日から施行）ことが発表されました。

これにより、新型コロナウイルス感染症は、学校保健安全法に定める第一種感染症とみなされ、「学校において予防すべき感染症」（以下「学校感染症」）となります。

「学校感染症」に罹患（かかっている又はかかっている疑いのある児童生徒等がいる）した場合は、学校内感染を予防するため、「学校保健安全法」「学校保健安全法施行規則」により「**治癒するまで出席停止**」となります。

＜新型コロナウイルス感染症＞

- SARS などと同等の分類で、インフルエンザより厳しい扱いとなり、「完全治癒まで出席が停止」されます。
- ヒトからヒトへの感染が認められます。接触、飛沫感染が想定される感染力が比較的強い感染症です。（注：感染力の表現はまだ定まっています）
- 「感染症の疑いのある人」とは、武漢市へ渡航歴があるか渡航歴のある人との接触があった人で37.5度以上の発熱かつ呼吸器症状のある人とされています。
- インフルエンザの際の予防法（手洗い、うがい、マスク、人込みを避ける、日頃の体調管理）同様に継続して実施してください。
- 症状が現れるなど、心当たりがある場合は、マスクを着用するなどし、あらかじめ医療機関に連絡の上速やかに医療機関を受診するようお願いします。

（参考：文部科学省、兵庫県立大学ホームページ）

新型コロナウイルスについて、必要な情報を確認できるホームページがいくつかあります。不正確な情報による不要な不安や混乱を防止するために、最新情報の参考にご活用下さい。

●「国立感染症ホームページ」

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc/2482-corona/9305-corona.html>

●「文部科学省ホームページ」

https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html

●「厚生労働省ホームページ」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

●「新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する関係閣僚会議」

https://www.kantei.go.jp/jp/singi/novel_coronavirus/

●「兵庫県新型コロナウイルスについて（各市町の相談窓口等）」

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/singatakorona.html>

※相談窓口：伊丹市健康福祉事務所：☎072-785-9437



＜学校感染症の種類と出席停止期間＞

種類	対象疾患	出席停止期間
第一種	エボラ出血熱、 クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、 ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、 急性灰白髄炎、ジフテリア、 重症急性呼吸器症候群(SARS)、 中東呼吸器症候群、 特定鳥インフルエンザ、 指定感染症・新感染症 ※新型コロナウイルス感染症（2月1日施行）	治癒するまで
第二種	インフルエンザ (特定鳥インフルエンザ及び新型インフルエンザ等感染症は除く)	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
	百日咳	特有の咳が消える、または5日間の抗菌性物質製剤による治療終了まで
	麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が始まった後5日を経過し、かつ、全身状態が良好となるまで。
	風疹	発疹が消失するまで
	水痘	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで
	結核	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るまで
	骨髄炎菌性髄膜炎	
第三種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、 腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、 急性出血性結膜炎、 その他の感染症	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るまで

