



# 保健だより 11月号

東温高校  
保健室



## 感染症予防に取り組もう!!

### 手洗い



流水や石鹸による手洗いは、手指についたウイルスを除去するために有効な手段です。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザには、アルコールによる手指消毒も効果があります。

### 咳エチケット

「咳エチケット」は、感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に電車や学校など人が集まるところで実践することが重要です。咳が出るなどの症状がある人はマスクを持てきましょう。

**Point!** 感染対策なら不織布（ふしょくふ）製マスクがおすすめです。



### こまめな換気

窓を開けるときは、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置しましょう。

**Point!** 短時間に窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確保する方が、室温変化を抑えられます。



### 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

### 流行前のワクチン接種



インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

## インフルエンザの出席停止期間

発症後（発熱の翌日を1日目とする）、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

	発症 当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	登校不可							
発症 2日目に 解熱	発熱		→ 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		登校 可能	
発症 4日目に 解熱	発熱				→ 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能

## 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した（解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にある）後1日を経過するまで

	発症 当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	登校不可							
発症 2日目に 解熱	発熱		→ 解熱	解熱後 1日目			登校 可能	
発症 4日目に 解熱	発熱				→ 症状が 軽快 (解熱)	軽快後 1日目	登校 可能	

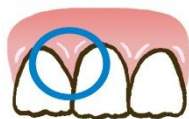
11月8日は「いい歯の日」

あなたの歯肉は健康ですか？

- ①色、②歯間部の形（○で囲んだ部分）、  
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

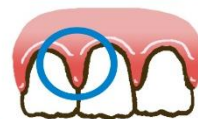
☆受診勧告書をもっている人は病院に  
行ってみましょう！

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっ  
いて硬い
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてプヨプヨ  
している
- ④刺激により出血する