

ほけんだより

水戸市立石川中学校
保健室 No. 8
令和4年12月1日

師走を迎え、寒さも本格的になってきました。今冬も新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。季節性インフルエンザは例年12月～3月が流行シーズンです。日本では、最近の3シーズンにわたり季節性インフルエンザに罹患した人は極めて少数であったことから、社会全体の集団免疫が形成されていないと考えられ、今年は流行が予測されています。

季節性インフルエンザの感染予防対策は、新型コロナウイルス感染症と同様に、身体的な距離の確保、マスクの着用（咳エチケット）、人混みの外出を控える、外出後の手洗い・うがい、換気や湿度の保持です。そして、一番大切なことは、いつもと違う体調の時は無理をして登校せずゆっくり休養することが大切です。



***** 引き続き、感染症対策をお願いします！！ *****

外出後のうがい、まめに手洗い（手指消毒）

- ① 石けんによる手洗いは、手についたウイルスを除去するのに有効です。うぐい、のどの粘膜についたウイルスを除去するのに有効です。
- ② 外出後は、うがい・手洗いをして感染症を予防しましょう。
- ③ 手指消毒液があるところでは、積極的に利用しましょう。



3つの咳エチケット（咳やくしゃみの飛沫にウイルスが含まれているかもしれません）

- ① マスクを着用しましょう。
- ② マスクがない時は、ティッシュやハンカチで口、鼻を覆いましょう。
- ③ とっさの時は、袖（ひじの内側）などで口、鼻を覆いましょう。



3密を避ける行動

- ① 密閉空間、密集場所、密接場面を回避
- ② マスクを着用し、身体的距離（できるだけ2m、最低1m）を保つ。

体の抵抗力を高め、日頃から健康チェック

- ① 3食しっかりと主食・肉や魚・野菜など栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
- ② 十分な睡眠時間（休養）をとり、疲れをとることが大切です。
- ③ 朝晩体温を測定し、体調が悪い時は無理せず自宅で静養しましょう。



適度な湿度の維持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、こまめに換気（30分に1回程度）をし、加湿器などを使って適度な湿度（40～50%）を保つことが効果的です。

***** 令和4年度水戸市口腔衛生優良生徒 *****

水戸市口腔衛生優良生徒は、日頃より歯の健康に努め、むし歯や歯周病のない生徒を歯科健診で学校歯科医に推薦していただき、市内の小中学生が表彰されるものです。今年も残念ながら昨年引き続き、新型コロナウイルスの感染予防のために表彰式を行うことができませんでした。口腔健康管理（歯磨きで口腔内を清潔に保ち、歯肉炎を予防すること等）は、身体全体の健康にとっても重要です。口腔内が健康であればウイルスにも感染しにくいとの研究報告もあります。毎日の歯磨きの習慣を大切にしましょう。

- 本校からは、次の3名が「よい歯」の生徒として推薦されました。
- 教育長表彰 ゴセン香莉奈さん（3年1組）
 - 歯科医師会長表彰 加宮 陽翔さん（3年2組）
 - 学校保健会長表彰 梶山 裕太さん（3年1組）



《歯の磨き方の動画紹介》 日医8020テレビ「ウイズコロナ時代の歯の磨き方 口を閉じて磨きましょう」 <https://www.jda.or.jp/tv/99.html>

12月の保健目標は
「かぜ・インフルエンザの予防を心がけよう」です

***** インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の比較 *****

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
症状	38℃以上の高熱、頭痛、咽頭痛、関節痛、倦怠感等の全身症状	発熱、咳など軽症～重症、長引く傾向、味覚障害、臭覚障害等がある
潜伏期間	1～2日	1～14日（平均5.6日）
無症状感染	10% 無症状患者ではウイルス量は少ない	数%～60% 無症状患者でもウイルス量は多く、感染力が強い
感染期間	発熱1日前から3日目をピークとして7日目ごろまで	発症2日前から発症後7～10日程度
ウイルス排出のピーク	発病後2～3日後	発病1日前
重症度	多くは軽症～中症	重症になりうる

出席停止期間については、下記のとおり対応いたします。インフルエンザについては、登校する時に保護者の方が「出席停止の登校届」を記入し、担任まで提出してください。**新型コロナウイルス感染症に関する「出席停止」につきましては、引き続き「登校届」は必要ありません。**

インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで
新型コロナウイルス	発症した翌日から7日を経過し、かつ、症状軽快後24時間を経過するまで

***** 保健だよりは、生徒の皆さんがお家の人と一緒に読んでください。*****