



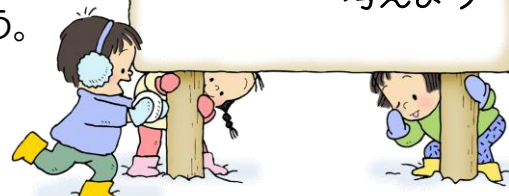
令和5年12月1日  
南相馬市立小高中学校  
保健室

# ほけんだより 12月号

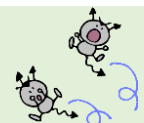
寒くなり、感染症の流行しやすい季節です。引き続き、手洗いやうがい、換気など基本的感染症対策に努めましょう。

## インフルエンザに要注意！

○感染経路：飛沫感染、接触感染（インフルエンザにかかっている人の咳やくしゃみ、会話時の飛沫を吸い込んだり、触れた物を介して手についた病原体が体に侵入したりすることで感染する。）



今月の保健目標  
性と生命について  
考えよう



## こんな症状はインフルエンザかも！？



- 38℃以上の急な発熱（B型の場合、37℃前後でインフルエンザと診断される場合も…）
- 強い倦怠感
- 鼻水、咳、鼻づまり、咽頭痛などの呼吸器症状
- 寒気
- 腹痛、嘔吐、下痢などの消化器症状
- 頭痛
- 関節痛、筋肉痛、腰痛



## インフルエンザにかかってしまったら…



**出席停止期間** ➡ 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

インフルエンザが疑われる場合、早めに病院を受診してください。インフルエンザにかかった時は、右の表を参考に、出席停止期間を確認しましょう。

（※小学生以上は解熱後2日経過するまで出席停止ですが、幼稚園児は一日多い解熱後3日までが出席停止期間です。）

インフルエンザにかからないために、日頃から手洗い・うがいなど基本的感染症対策を行いましょう。

### 【出席停止期間早見表】

| 例             | 発症日 | 発症後5日間（出席停止期間） |     |     |     |     | 発症後5日を経過 |      |      |
|---------------|-----|----------------|-----|-----|-----|-----|----------|------|------|
|               | 0日目 | 1日目            | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目      | 7日目  | 8日目  |
| 発症後1日目に解熱した場合 | 発熱  | 解熱             | 1日目 | 2日目 |     |     | 登校OK     |      |      |
| 発症後2日目に解熱した場合 | 発熱  | 発熱             | 解熱  | 1日目 | 2日目 |     | 登校OK     |      |      |
| 発症後3日目に解熱した場合 | 発熱  | 発熱             | 発熱  | 解熱  | 1日目 | 2日目 | 登校OK     |      |      |
| 発症後4日目に解熱した場合 | 発熱  | 発熱             | 発熱  | 発熱  | 解熱  | 1日目 | 2日目      | 登校OK |      |
| 発症後5日目に解熱した場合 | 発熱  | 発熱             | 発熱  | 発熱  | 発熱  | 解熱  | 1日目      | 2日目  | 登校OK |

新潟大学連携事業を活用！

## けがや緊急時の対処法を学ぼう（1 2学年）

新潟大学連携事業の一環として、新潟大学医学部保健学科の2名の先生に来ていただき、出前講座を行いました。講座の中では、応急処置の方法と心肺蘇生法の方法を教えてくださいました。

特に、心臓や呼吸が止まってしまった人の救命処置は、時間との闘いです。今回教えていただいたことを忘れず、協力者を得ながらできるだけ冷静に、速やかな119番通報、胸骨圧迫とAED使用をすることができるよう、日頃から緊急時のシミュレーションを繰り返し行いましょう。



11/16 心肺蘇生法練習の様子



生徒のみなさんと  
保護者の方へ  
お知らせ

カウンセリングが  
申込みやすくなりました！

これまでは、スクールカウンセラーによるカウンセリングを希望する場合、担任または養護教諭に直接申込む必要がありましたが、スマホやタブレットでQRコードを読み込んで申込むことが可能になりました。

カウンセリングを希望される場合はぜひご活用ください。

【申込み専用ページ】



## インフルエンザ予防接種（一部費用助成）のお知らせ

南相馬市では、小児のインフルエンザワクチン予防接種費用の一部を助成いたします。（注意）相馬郡医師会に登録されている医療機関で接種する場合のみ、助成の対象となりますのでご注意ください。

◇実施期間 令和5年10月1日（日曜日）から令和6年1月31日（水曜日）まで

◇助成対象者 ワクチン接種日に南相馬市に住民登録（住民票）のある方で、生後6か月から中学3年生までの方

◇助成額 1回当たり 2,000円以内  
（注意）2,000円を超えた額については、自己負担となります。

◇接種回数 生後6か月から12歳まで：2回  
13歳から中学3年生まで：1回

◇申請手続 助成対象となるワクチン接種の実施医療機関は、相馬郡医師会に登録されている医療機関となります。



【申請手続き詳細】