

## 感染症 流行の季節

今朝は雪が降り、いよいよ冬の気配が強くなってきましたね。寒さや乾燥などの様々な理由から、感染症が流行しやすい時期です。現在流行している感染症と冬に流行する感染症のことを知り、予防に努めましょう。

### 新型コロナウイルス感染症

【新型コロナウイルス】

#### 症状

発熱、咳、喉の痛み  
だるさ、関節痛 など

#### 感染経路

- ・飛沫
- ・接触

#### 出席停止期間

発熱後5日かつ  
軽快後1日を経過するまで

### マイコプラズマ感染症

秋～冬

【肺炎マイコプラズマ(細菌)】

#### 症状

咳、発熱、だるさ、  
頭痛、胸痛 など

#### 感染経路

- ・飛沫
- ・接触

#### 出席停止期間

症状が軽快するまで  
(解熱剤なしで解熱、呼吸器症状が改善)

### インフルエンザ

【インフルエンザウイルス】

冬

#### 症状

発熱、頭痛、だるさ、  
関節痛、筋肉痛 など

#### 感染経路

- ・飛沫
- ・接触

#### 出席停止期間

発熱後5日かつ  
解熱後2日を経過するまで

### 感染性胃腸炎

冬

【ノロウイルス】 【ロタウイルス】

春

#### 症状

吐き気、嘔吐、下痢、  
腹痛、発熱 など

#### 感染経路

- ・経口
- ・接触

#### 出席停止期間

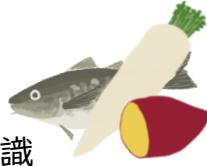
下痢・嘔吐の症状が軽快かつ  
軽快後1日を経過するまで

### ☆☆☆ アルコールが効かない！？ ☆☆☆

アルコール消毒は、ノロウイルスやロタウイルスには効果がありません。吐いたものは、「次亜塩素酸ナトリウム」で消毒が必要です。家庭用ハイターを水で薄めて使用することがあります。便からも感染が広がるので、トイレの後や食事の前に石けんで手を洗うことが大切です。

# 健康に生活するために

## ① 元気な体



### 食事

栄養バランスを意識  
朝食でエネルギー補給

### 休養

睡眠を8時間  
趣味やリラックスで心も休める

### 運動

ケガに注意して元気に体育

## ② よりよい環境

### 服装

気温に応じて暖かく  
手袋やマフラーなどで調節

### 部屋

温度 18～28℃  
湿度 40～70%  
換気 常時少し開ける  
常時少し開ける



## ③ 感染症対策



### 手洗い

石鹸でよく洗い流す  
清潔なハンカチで拭く

### 咳エチケット

マスクやティッシュで口、鼻を覆う



## ☆☆☆ マスクの話 ☆☆☆

現在、マスクの着用は個人の選択に任せることになっています。  
しかし、感染症対策にマスクが有効であることは変わりません。  
メリットとデメリットを知り、上手に活用しましょう。

### メリット

#### ●咳エチケット

くしゃみや咳をした時に飛沫が広がるのを防ぐ。

#### ●保温、保湿、保護

ウイルスや花粉、ハウスダストが鼻や喉に接触するのを防ぐ。冷たい空気や乾燥のような刺激からも守る。

### デメリット

#### ●息苦しさ

運動をするときは特に注意が必要。

#### ●肌荒れ

敏感肌、アレルギー体質の人は素材に注意が必要。

#### ●表情が分かりづらい

意図せず不機嫌に見えることも……。

## お知らせ

黒板が見づらい、メガネやコンタクトが合っていないと感じる人は、保健室で視力の再検査をすることができます。休み時間を利用して、来室してください。