

# 保健だより 6号

令和7年 12月

岡山瀬戸高等支援学校

## インフルエンザ警報発令中

インフルエンザが流行しています。本校でもインフルエンザが流行し、1学年では12/15～12/18の間、学年閉鎖を行いました。普段と体調が異なる時は無理せず休養、受診をして下さい。

また日頃から、寒くても手洗いと十分な換気、マスクの正しい着用をして基本的な感染対策を行いましょう。冬休み中も体調管理に気をつけ、元気に3学期を迎えて下さい。



手洗いなしの場合、約100万個のウイルスが手に残っているといわれます。石けんで60秒もみ洗いをし、流水で15秒すすぐと手に残っているウイルスは数10個にまで減らすことができます。寒い時期の流水での手洗いは、冷たくて手が痛くなりますが、石けんを使って丁寧に手洗いをしましょう。



### インフルエンザに罹患した場合

「罹患報告書」の用紙は学校HPから印刷できます。印刷が難しい場合は学校から郵送できますので、お知らせ下さい。

※発症した日は0日とし、発症した日の翌日が1日目となります。

## 「熱が下がった=治った」と言えないワケは…?

医師からインフルエンザと診断されると「出席停止」扱いになり、登校することができません。現在、登校再開の基準は『発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあつては3日）を経過するまで』と定められていますが、このように変更された背景のひとつには、「タミフル」「リレンザ」などの抗インフルエンザ薬の普及があります。

抗インフルエンザ薬は主にウイルスの増殖を抑える効果がある一方、ウイルス自体をやっつけてくれるわけではありません。服用して熱が下がった後もウイルスはしばらく体内に残っているため、感染につながる可能性もあります。薬の効果で楽になると「もう治った」と思ってしまいがちですが、医師の指示にきちんと従い、快復に努めましょう。



# おさらいしよう！マスクの使い方

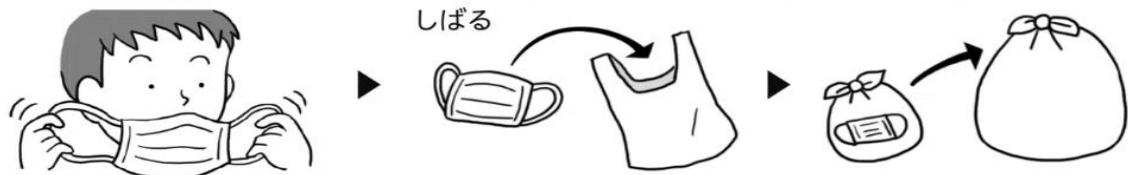
## 着け方（一般的な不織布マスク）

- ①プリーツ（ひだ）を上下に伸ばし、広げる  
②顔にあて、鼻の部分を曲げて合わせ、頸の下まで伸ばす  
③耳ひもをかけ、すき間ができないように全体を顔に合わせる



## 外し方・捨て方

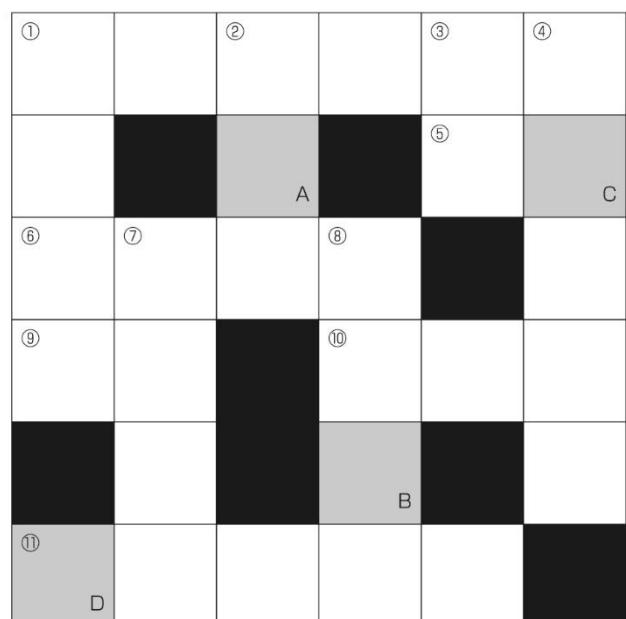
- ①ひもを持って外す  
②ビニール袋に入れて、口をしばる  
③袋ごとゴミ箱・ゴミ袋へ



正解は、1月の保健室掲示板で紹介します。

## 今月のけんこうクロスワードパズル

はいいろ ぶくん もじ  
灰色の部分の文字を、A～D順に並べてできる言葉を答えよう！



### ●<タテのカギ>

①サンタクロースの乗るそりを引いている動物。  
②冬の暖ぼう器具。ネコが丸くなる！？

③おじいさんは祖父、おばあさんは○○。

④遠足や修学旅行で、  
バスの中でいろいろな案内をしてくれる人。

⑦いやいやながらすること。

わたしはその係を○○○○引き受けた。

⑧とんかつやしょうが焼きにそえたり、  
中にひき肉を入れてまいりする野菜。

### ●<ヨコのカギ>

①細く長くという、えんぎをかついで、  
大みそかの夜に食べるもの。

⑤親分や親方を英語でいうと？

⑥部屋の空気にしめり気をあたえるための電化製品。

⑨12月24日はクリスマス・○○です。

⑩屋根のついた台で、

タコ焼きやおでんなどを売るお店。

⑪あきらめたり、

降参したりすることを英語でいうと？

に注意！