

# ほげんだより

令和6年9月27日(金)  
札幌南陵高校保健室  
NO.9

## 少し早めの「感染予防対策」を！

朝夕は肌寒いことが増え、南陵でもかぜ症状を訴える人が増えました。道内では、新型コロナウイルス感染症での学級閉鎖等が出始めており、インフルエンザの罹患者も増え始めています。3年生は就職活動真っ只中、2年生は10月に見学旅行が控えています。

大切な時期に感染症にかかると、「試験が受けられない」「見学旅行に行けない」など、皆さん自身に不利益があります。また、自分は大丈夫だと思って感染予防対策を取らないことで、周りの人に感染させてしまい、周りの人に不利益な状況を生み出すこともあります。

### <自分のために>

- 普段から石けんを使った手洗いを習慣にしましょう。
- 予防接種を検討しましょう。
- かぜかな?と感じたら早めに受診しましょう。
- 大切な行事等があるときは、2週間前から予防対策を強化しましょう。  
(十分に休養する、外出を控える、無症状でもマスクをする・・・など)



### <みんなのために>

- 発熱(微熱も)がある、咳き込みが強い場合は学校をお休みしましょう。
- のどの痛みや鼻水など、軽くてもかぜ症状があるときはマスクをしましょう。
- 感染症にかかったときには、学校に必ず連絡しましょう。
- 丁寧にそうじをして、きれいな環境を保ちましょう。



### <最後に大切なこと>

- 予防をしても、感染症にかかることはあります。病気は誰も悪くありません。
- 感染したら、しっかり治してから登校してください。  
※裏面に「出席停止」になる感染症を記載していますので確認してください。



自分もみんなも大切に・・・それが「感染予防対策」です

## 出席停止となる感染症

	感染症名	出席停止期間
第一種	エボラ出血熱、クリミアコンゴ出血熱、痘そう（天然痘）、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎（ポリオ）、ジフテリア、SARS、MERS、特定鳥インフルエンザ	治癒するまで ※国内で生活をしている場合、ほとんど心配ありません。
第二種	インフルエンザ	発症後5日が経過かつ解熱後2日が経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失または5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで
	麻疹（はしか）	解熱後3日経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺、舌下腺の腫れが発現した後5日経過し、かつ全身症状が良好になるまで
	風しん	発しんが消失するまで
	水痘（水ぼうそう）	すべての発しんがかさぶたになるまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主な症状（発熱、咽頭痛、結膜炎）が消退した後2日経過するまで
	結核	医師より感染のおそれがないと認められるまで
	髄膜炎菌性髄膜炎	医師より感染のおそれがないと認められるまで
新型コロナウイルス感染症	発症後5日が経過かつ解熱後2日が経過するまで	
第三種	コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフス	治癒するまで
	流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、腸管出血性大腸菌感染症（O157など）	医師より感染のおそれがないと認められるまで
その他	感染症胃腸炎（ノロウイルスなど）、サルモネラ感染症、カンピロバクター、マイコプラズマ肺炎、ヘルペスウイルス感染症、溶連菌感染症… など	流行時または医師に指示された期間 ※受診時は登校の可否や、登校する場合の留意点について 医師と相談していただきますようお願いします。

※学校生活で発生が多い「第二種」の感染症には特に注意してください!!

### その症状、インフルエンザかも?!

インフルエンザは強い寒気と急な発熱で始まることが多いですが、新型コロナウイルス感染症も同じような症状がでます。自己判断は難しいので「あやしいな」と思ったら受診しましょう。

