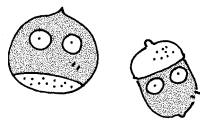


10月のほけんだより

令和5年10月16日

川口市立幸並中学校 保健室



10月の保健目標
目を大切にしよう 姿勢に気をつけよう



今月に入り、急に気温が下がりましたね。下校する時間も薄暗く、季節が進んでいることを実感します。急な気温の変化に、体調を崩す人も多いのではないのでしょうか。保健室にも体調不良を訴えて来室する人が増えてきました。

今年はインフルエンザの流行もすでに始まっています。こまめな手洗い、教室の換気を行い、予防を心がけましょう。



インフルエンザの予防接種が始まっています



今月に入り、ほとんどの病院でインフルエンザの予防接種がはじまりました。ここ数年、コロナウイルスの流行でしばらくインフルエンザにかかっていない人も多いと思います。重症化を防ぐためにも予防接種を検討してもよいかも知れませんね。

《打ってすぐ効果が現れる訳ではありません》



接種してから約2週間後に効果が現れ、その効果は約5ヶ月間持続すると言われています(個人差あり)。

今シーズンのワクチン供給量は例年と比べ十分に確保されているようです。受験を控えている3年生は、試験までの期間予防することを考えて接種日を決めるとよいですね。

予防接種をすれば100%かからないというものではありませんが、発症を予防したり、発症後の重症化や死亡リスクを低くしてくれる効果が期待できます。効果とリスクを確認し、接種するかしないかを決めましょう。

出席停止期間を確認しましょう

～発症した日を0日と数えます～

《コロナウイルス感染症》

「発症した後5日が経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること

《インフルエンザ》

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」

学校保健安全施行規則第19条第2項

発熱 期間	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	
1日	発熱 ×	朝から 発熱 なし	発熱 なし	発熱 なし	発熱 なし	発熱 なし	登校 可能 ◎		
2日間	発熱 ×	発熱 ×	朝から 発熱 なし	発熱 なし	発熱 なし	発熱 なし	登校 可能 ◎		
3日間	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	朝から 発熱 なし	発熱 なし	発熱 なし	登校 可能 ◎		
4日間	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	朝から 発熱 なし	発熱 なし	登校 可能 ◎		
5日間	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	朝から 発熱 なし	発熱 なし	登校 可能 ◎	
6日間	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	朝から 発熱 なし	発熱 なし	登校 可能 ◎

今月の保健行事(講話、健診)

★10月20日(金)3時間目：1年生対象

性に関する講話 「いのちのはなし～助産師が伝えたいこと～」

★10月24日(火)9:00～ 秋の歯科健診(1～3年生 抽出者対象)

★10月31日(火)6時間目：1～3年生対象

歯に関する講話 「呼吸と健康について」