

保健だより



令和4年12月23日（金）発行
群馬県立新田暁高等学校 保健室

明日から冬休み♪今年も残りあと僅かとなりました。今年みなさんにとってどんな一年でしたか？マスク、黙食、換気など感染症対策を続けて実践してくれてありがとうございます。みなさんが日頃から感染症対策を行ってくれたおかげで、全学年が修学旅行に行くことができました。本当によかったですと思っています。

今年、できたこと、がんばったことを自分でまずほめてあげてください。この機会に振り返ってみると、自分自身の変化などに気づき、自分について改めて考え、そして理解することができるかもしれません。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています！！

様々な感染症に要注意！

	感染性胃腸炎 (ノロウイルス)	インフルエンザ	新型 コロナウイルス感染症
潜伏期間 (感染してから 症状が発症する までの期間)	1～2日間 ※症状は急激に発症。	2～5日間 ※症状は急激に発症。	1～14日間 ※発症はゆるやかだが、 急激に重症化する。
感染経路	経口感染・接触感染・ 飛沫感染・ 塵埃(じんあい)感染 (塵埃感染：床から舞い上 がった埃とともにウイル スを吸い込むことで感染 すること)	飛沫感染・接触感染	飛沫感染・接触感染・ 飛沫核感染 (飛沫核感染：空気中に、 長時間浮遊している感染 者から排出されたウイル スを吸い込むことで感染 すること)
主な症状	吐き気・嘔吐・下痢・ 腹痛・発熱(37℃台)など	高熱(38.0℃以上)・ 悪寒・関節痛・筋肉痛・ 頭痛・咽頭痛・鼻水・ 咳・痰など	発熱・咽頭痛・倦怠感・ 咳・痰・息苦しさ・ 味覚異常・嗅覚異常・ 筋肉痛・頭痛など
治るまでの 期間	1～2日間程度	1週間程度	軽症であれば、 5～7日間程度

〈新型コロナウイルスに罹った場合の相談先〉

健康フォローアップセンター 027-225-2125 (受付時間8:30～17:30)

年末年始の新型コロナウイルスやインフルエンザの感染者数については、全国的に増加が継続すると見込まれています。冬休み中は、外出や会食など、感染リスクが高まりやすいとされる機会が増えることが予想されます。医療のひっ迫を招かないためにも冬休み中における感染症対策について、引き続きご協力よろしくをお願いします。



冬季休業中における新型コロナウイルス感染症対策の徹底について

- ① マスクや手洗い、換気などの基本的な感染防止対策を徹底するとともに、3つの密（密閉、密集、密接）を避ける等の予防策を徹底してください。
- ② 冬季休業中も毎日の検温と健康観察を行い、発熱や体調不良など少しでも異変を感じた場合は、外出を控え、医療機関を受診するなど、医師の指示を受けてください。年末年始は医療機関の診療体制が通常と異なるので事前に確認しましょう。
- ③ 濃厚接触者に指定されたり、PCR検査等を受検したりする場合には、速やかに学校へ報告してください。
- ④ 冬季休業中、全国1万3千カ所以上で無料検査が受けられます。また、年内にオミクロン株対応ワクチンの接種をおすすめします。

 <p>休み中も健康観察を継続してください！</p>  <p>症状があるときや発熱時は外出を控え、各相談機関に連絡する</p>	 <p>適度な運動 バランスのよい食事 休養および睡眠</p>  <p>調和の取れた生活で抵抗力を高めましょう</p>	 <p>手洗いや手指消毒の徹底</p>  <p>こまめに行う</p>	 <p>感染対策を意識して、適切な行動に努めてください！</p>  <p>換気をしましょう</p> 
--	--	---	--

Q. **発熱**

は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは… **②** です。

医学的には

- ・高熱：**38.0度以上**
- ・発熱：**37.5度以上**

ただし、37.5度以上でないで発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がづらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。



冬休み期間を利用して、必要がある人は医療機関に受診してください。配布している受診勧告書（報告書）を3学期始業式に忘れずに学校へ提出してください。

来年度に持ち越さないようにしましょう。

