ほけんだより　　群馬県立館林特別支援学校

かけはし

令和5年度11月号

朝晩がぐっと冷え込むようになりました。11月8日は「立冬」、暦の上では冬の始まりです。この頃は、体が寒さに慣れていないため、体調を崩しやすい時期です。本校でも風邪をひいて欠席をしている児童生徒が増えています。感染症対策と合わせて、体調管理もお願いします。なお、風邪症状など体調不良が見られる時は、ご家庭でゆっくり休養させてください。

11 月の保健目標：手洗い・うがいをしよう

群馬県内では新型コロナウイルス感染症の感染者数は減少してきていますが、インフルエンザの感染者数が急増し、学級閉鎖や学年閉鎖の措置を講じている学校もあります。インフルエンザなど様々な感染症を予防する上でとても大事なことは「手洗い」と「うがい」です。どちらの目的も「自分の体の中に病原体を持ち込まない」ということです。多くの病原体は喉や消化器官の粘膜、目の粘膜、鼻の粘膜から感染します。これらの粘膜に病原体の付いた手で触らないために「手洗い」をします。また、呼吸によって喉の粘膜に付いてしまう病原体を洗い流すために「うがい」をします。「うがい」には喉の乾燥を防ぎ、防衛機能を守る効果もあります。

アルコールと手洗い　どちらが有効？

	アルコール	石けん ハンドソープ
新型コロナウイルス感染症 インフルエンザ	○ ウイルスが死滅	○
ノロウイルス ロタウイルス	× 効きにくい	○

アルコール消毒は新型コロナウイルス感染症やインフルエンザを死滅させることはできますが、感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスやロタウイルスなどには、効果が十分ではありません。

参考：インフルエンザの出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

	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	発症した後5日を経過した後	
発症後1日目 に 解熱した 場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
発症後4日目 に 解熱した 場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能