

# こちら保健室

令和3年12月1日  
長崎市立茂木中学校  
保健室

いよいよ12月に入りました。報道によると、今年は**インフルエンザ**が流行する恐れがあるそうです。**新型コロナウイルス感染症**もあってこの時期、自身の健康は自身で守る強い姿勢で予防に努めましょう。

**予防の基本は①マスクの着用 ②手洗い ③3密の回避（密接・密集・密閉）です。**

冬の時期には、感染性胃腸炎（嘔吐下痢症等）も流行してきますので、油断できません。

万が一急な吐き気や嘔吐・下痢・発熱等の症状があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。もし、インフルエンザ・嘔吐下痢症の診断を受けた場合は、至急、学校へ電話連絡をお願いします。学校長の指示により「出席停止」となります。その場合、診断書等は不要です

**インフルエンザによる出席停止期間の基準**です。（確認ください。）



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。

（学校保健安全法施行規則十九条（2012年4月1日改正））

現在、茂木中ではインフルエンザは発生しておりませんが、風邪症状等による欠席者は報告されています。どの痛み、せき、鼻水、だるい、熱…症状は様々です。家庭での、朝の健康観察の徹底と体調管理をしっかりと願います。

## 今年も実践！～感染予防～

①マスクの着用 ②手洗い ③3密（密接・密集・密閉）の回避

○咳、くしゃみの際は、ティッシュ等で口と鼻を被い、他の人から顔をそらす。

○使ったティッシュは、直ちにゴミ箱へ捨てる。

○咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗う。



12月1日は「**世界エイズデー**」です。

世界規模でのエイズの蔓延防止、エイズ患者やHIV感染者に対する差別・偏見の解消を目的とし、1988年に世界保健機構により定められた国際記念日です。毎年12月1日が「世界エイズデー」とされています。