

新年明けましておめでとうございます。

3rd ステージが始まりましたが、まだまだ寒暖差の激しい日が続いています。冬休みに体調を崩した人はいませんか。冬は気温や湿度が下がり、空気が冷たく乾燥するため、感染症がより流行しやすくなります。今まで以上に感染症予防対策を徹底しましょう。

## インフルエンザに注意しましょう

昨年度に引き続き新型コロナウイルスの感染症対策を行ってきましたが、冬になり、インフルエンザが流行する季節がやってきました。インフルエンザとかぜは似ているようで全く違います。2つの違いをみてみましょう。インフルエンザはかぜに比べて症状が重くなりやすいので、特に注意が必要です。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	それほど強くない
感染から発症まで	急に高い熱が出る 潜伏期間(感染しても症状のない期間)は1～3日ほど	熱が少しずつ出てくる (熱が出ないこともある) 潜伏期間は5～6日ほど
症状	全身に重い症状がある (悪寒・強い頭痛・倦怠感・筋肉や関節の痛みなど) 5、6日寝込むこともある	全身に及ぶ症状はほとんどない (くしゃみ・鼻水・鼻づまり・喉の痛み) 2～3日で回復することが多い
熱	40℃出ることもある高熱	37～38℃くらい
咳・鼻水	発症して出てくる	咳や鼻水で発症が分かる
登校	発症してから5日を経過し、解熱したあと2日経過するまで出席停止	症状によって判断する

新型コロナウイルスにも注意が必要ですが、冬になると大きく流行するのがインフルエンザです。インフルエンザウイルスは毎年少しずつ形を変えて流行を起こすので、注意が必要です。どちらの感染症も予防するために対策を一人ひとり必ず行いましょう

### インフルエンザと診断されたら…

出席停止となりますので、診断されたら学校に必ずお知らせください。治って登校するときには、主治医の先生に「**意見書**」を記入していただき、登校する初日の朝に必ず担任の先生に提出してください。

#### 保護者の方へ

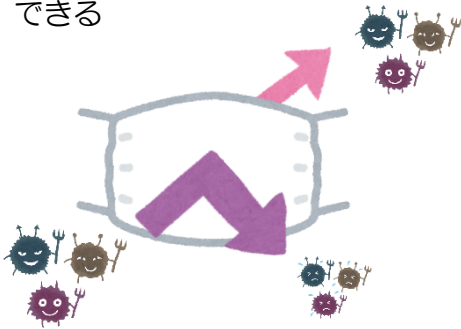
今年度から、出席停止で学校を欠席した場合、その疾患によって「意見書」か「登校届」を学校へ提出していただくことになりました。用紙は学校ではなく、小山地区医師会会員の病院で発行していただけます。

# 学校保健給食委員会からのお知らせ

12月におたよりを出しましたが、11月24日(水)に、令和3年度学校保健給食委員会が開催されました。今回はそのおたよりに載せきれなかった、「マスク」について、学校医の新島先生から教えていただいたことを紹介します。

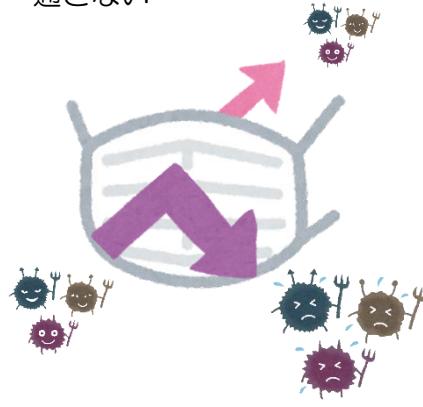
## 布マスク

- 洗って繰り返し使うことができる
- 糸と糸の間が広いのでウイルスが通り抜けてしまう
- くしゃみや咳の唾液を防ぐことができる



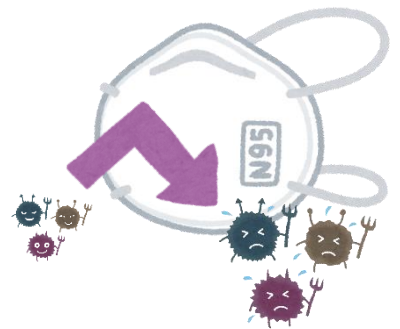
## 不織布マスク

- 特殊な織り方のされたマスク
- 4  $\mu\text{m}$  程度の大きさの細菌を通さない

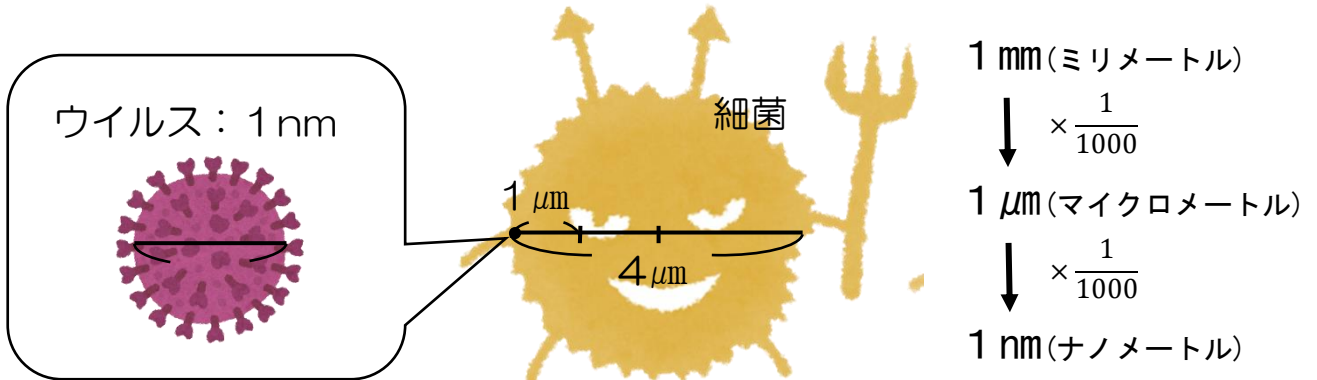


## N95 マスク

- 微粒子に対応しているマスク
- 0.075  $\mu\text{m}$  の微粒子を、95%防ぐことができる



## ウイルスと細菌の大きさの関係について



## 保護者の方へ

### 登校前の健康観察と健康観察アプリ「LEBER」への入力をお願いします

登校後すぐに体調不良を訴える生徒がいます。感染症対策のため、せっかく登校してきても、すぐに早退になってしまう場合があります。

感染症の流行を防ぐには、初期症状のサインを見逃さないことが大切です。登校前に様子が少し違うと感じたら、無理をせずご自宅で様子を見ていただきますようお願いいたします。

また12月1日(水)から、健康観察アプリ「LEBER」の利用が開始されています。引き続き、朝のご家庭での健康観察の結果や、当日の出欠について、体温などの入力をお願いいたします。

※これまでの色つきの「検温チェック表」はアプリでの入力へ変更になります。

※未入力の場合、学校からご家庭へ確認のご連絡をさせていただきます。

