

# HEALTHY LIFE 12月号

平成25年12月12日発行 長崎県立長崎鶴洋高等学校

2学期の行事も、期末試験が終わり、あとは、マラソン大会を残すのみとなりました。また、寒くなってきましたので、風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎などの感染症には、くれぐれも気をつけて、万全の状態でもラソン大会に臨んでください。

教室の**換気**をしっかり行いましょう！！

風邪やインフルエンザが、どのように感染するかは、皆さん知っていますよね。  
「風邪を引いている人の咳やくしゃみによってウイルスが空気中に飛ばされ、そのウイルスが体内に入り感染します。飛沫感染と言います。」



－ ここで問題です －

- ① 1回の咳でウイルス（飛沫）は、どれくらい飛ぶでしょう。
- ② 1回のくしゃみでウイルス（飛沫）は、どれくらい飛ぶでしょう。

解答 ① 2メートル ② 5メートル

しかも、この飛び出したウイルスは、90分以上も部屋の中にいるのです。  
そう考えると、「換気」の必要性も分かってきますよね。教室の中にウヨウヨしているウイルスを外に出すことが、予防のためには、大切なのです。

**教室の中のウイルスを外に追い出すために、1時間に5分くらいの換気が必要です。休み時間と、掃除の時間には、必ず窓を開けましょう。**

\*咳やくしゃみが出る時には、他の人にうつさないためのマナーとして「咳エチケット」を守りましょう。マスクをすることで、ウイルスが周りに飛び散ることを、ある程度防ぐことができます。

もし、インフルエンザにかかってしまったら、出席停止期間は、下の表のようになります。感染拡大防止のためにも、守ってください。

**インフルエンザ!?**  
**登校再開はいつになる?**



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱   
 解熱   
 解熱後   
 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。