



津久井高校

保健室

どんどん寒くなってきました。暖房をつけ、乾燥する時期にもなります。そうするとウイルスも活発になります。

寒いかもしれませんが、せめて休み時間などは窓を開けて換気をしましょう。インフルエンザ、新型コロナウイルスが増えています。手洗い・うがいをしっかり実施しましょう。体調が悪い場合は無理をせず休むのが、感染を広めないための一つの方法です。

インフルエンザによる出席停止期間は次のようになります。(必ず「学校感染症報告書」を提出してください。)

	発症日	発症後							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日後	解熱後2日後			登校可		
発症後 2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日後	解熱後2日後		登校可		
発症後 3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日後	解熱後2日後	登校可		
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日後	解熱後2日後	登校可	
発症後 5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日後	解熱後2日後	登校可

※「学校保健安全法施行規則」より



細菌とウイルス
なにがちがうの？

生き物かどうか
細菌は細胞壁・細胞膜・DNA・たんぱく質など生き物として必要な構造を持っている「単細胞生物」。一方、ウイルスは生き物の細胞に感染して存在している生き物とそうでないもの中間くらいの位置づけです。

仲間の増やし方
細菌は適切な環境(温度や水分、栄養など)さえあれば自分で増えていくことができますが、ウイルスは自力で増殖できないので生き物の細胞の仕組みを使って仲間を増やします。

薬
風邪でも、その原因が細菌かウイルスかで服用する薬は異なります。また、ウイルスの種類で違うこともあります。飲んでいける薬が効かないときは、病院や薬局で相談してみましょう。

換気のギモン Q & A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？
A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかなないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？
A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりますとかがえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？
A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

