

# ほけんだより

令和6年12月  
高岡市立こまどり支援学校  
富山県立高志支援学校  
高等部こまどり分教室

今年も残すところ1か月を切りました。気温もぐんと下がり、寒い日が続きます。冬はいろいろな感染症が流行しやすい季節です。感染症にかからないように注意して、冬を元気に乗りきりたいものです。

## インフルエンザの感染に気を付けて

今のところ県内ではインフルエンザの大きな流行はみられていませんが、例年では12月頃からインフルエンザが流行しています。

本校には呼吸障害のある児童生徒や抵抗力が弱く重症化しやすい児童生徒が多く在籍しており、感染症への配慮が必要です。必要に応じてマスクを着用し、かばんに予備のマスクを入れておいてください。学校では、感染拡大防止のため、“ウイルスを持ち込まない、拡げない”を基本方針に以下の対応をとっています。ご理解、ご協力をお願いいたします。

### 1 お子さんがインフルエンザを発症した場合

① 学校へご連絡ください。

(連絡内容…発症日、症状、診断結果(A型・B型)、出席停止期間の見通し等)

② 出席停止となります。

出席停止期間の基準は『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』となっています。再登校の際には『インフルエンザ治癒報告書』を保護者の方が記入し、学校に提出してください。今月のほけんだよりとともに配布しますのでご使用ください。また、ホームページからもダウンロードできます。

※発症後5日を経過するまでは、  
解熱していても出席停止です。

#### 例1：発症後2日目に解熱した場合

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目		
発症	発熱あり	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後5日以内 なので登校不可	登校可能		

※解熱した日によ  
って出席停止期間  
は延長されます。

#### 例2：発症後4日目に解熱した場合

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
発症	発熱あり	発熱あり	発熱あり	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	

### 2 家族がインフルエンザを発症した場合（児童生徒が濃厚接触者に当たる場合）

① 学校へご連絡ください。

② スクールバス・ワゴン車の利用を控えてください。期間は家族の方の出席（出勤）停止期間となります。

③ 別室対応

周囲への感染を予防するために別室対応します。ただし、状況によっては別室対応できない場合もあります。定期的に検温をし、発熱の有無を把握します。発熱や風邪症状等がみられた場合は、速やかに保護者の方に連絡します。

## 正しい手洗い できるかな？

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等、感染症予防に一番効果があるといわれているのは“手洗い”です。石けんで正しい手洗いができるようご家庭でも取り組みましょう。



## 呼吸と体位変換（姿勢変換）

人間の身体は、いろいろな生理的活動を維持するために常に体位変換（姿勢変換）が必要です。いろいろな姿勢をとることで、胸が広がりやすくなり呼吸運動が大きくなります。1回に吸う空気の量が増加して肺の機能が発達し、呼吸が安定することにもつながります。



### リラックスできる姿勢をとろう

いくら体位変換が必要だからといっても、リラックスできる体位でないとかえって異常な筋緊張が入ります。そうすると呼吸筋にも影響し、呼吸が楽にできなくなります。リラックスできる体位がとれるように過緊張の原因を除去し、軽減することが必要です。クッション等の補助具を利用して、床と身体との隙間を埋めたり、膝や胸の間に挟んだりすることで姿勢が安定し、安心感にもつながります。

### いろいろな姿勢をとれるようにしよう

一般的に年齢が上がるとともに、骨の変形や関節の拘縮が進行することが多いです。そのため、いろいろな姿勢や体位をとれるようにしておくことが大切だといわれています。

### できるだけ腹臥位を取り入れよう

長時間仰向けになっていると、重力によって痰が背中側の肺に貯まりやすくなり、肺が十分膨らまなくなってしまう。一方で血液も重力によって背中側の肺を多く流れますが、肺が十分膨らんでいないとせっかく血液が流れてもガス交換がうまくできません。また腹部の内臓による圧迫もあって、呼吸運動に重要な横隔膜も動きが妨げられてしまい、肺炎や無気肺（肺に空気が入らない状態）を起こしやすくなります。このような場合は、腹臥位（うつ伏せ）が有効です。少しでも時間を見付け、腹臥位の姿勢を取り入れたいものです。