



2023.12.1 東海大学附属静岡翔洋高等学校・中部部 保健室

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

## ★学校保険(スポーツ振興センター)について★

### 1. 学校保険(スポーツ振興センター)って？

- 1) 学校管理下(授業中・休み時間・部活動・登下校中など)で起きたケガは、指定の書類を医療機関等で記載してもらい、申請することでスポーツ振興センターから給付金を受けることができます。
- 2) 保険診療分で、初診から治癒するまでの診療点数の合計が **500 点以上**、接骨院では **5,000 円以上**のケガが対象です。
- 3) ケガをしてから**2年以内に申請しないと時効**となります。
- 4) 申請後、審査に通過すると2～3ヶ月後に給付金が入ります。



体育や部活動での熱中症も対象になるよ！

### 2. どうやって申請すればいい？

- 1) ケガをした際、担任・顧問・養護教諭などに申し出てください。  
スポーツ振興センター給付金申請用の書類をお渡します。
- 2) 書類を病院・接骨院・薬局などで記載してもらい、保健室に提出してください。  
その書類をもとに、保健室にて申請処理を行います。  
★書類は1ヶ月に1枚なので、2ヶ月通院した場合は2枚必要になります。
- 3) 医師の指示により**装具**を購入した場合や、1ヶ月の診療点数が **7,000 点以上**(接骨院では7万円以上)となる場合は、**別の用紙**が必要となりますので、保健室に連絡をお願いします。



# ★今月は感染性胃腸炎特集★

胃腸炎には、ウイルスや細菌による「感染性」と、食べ過ぎ・飲み過ぎ・体の冷え・ストレスなどによる「非感染性」があります。感染性の胃腸炎は、人から人へと感染することがあります。

## 1. 感染性＝ウイルス性ではない

感染性胃腸炎にはウイルス性と細菌性があります。「感染性胃腸炎」と言われると「ウイルス性」と思いがちですが、そうとは限りません。では、ウイルス性と細菌性のちがいを確認してみましょう。



	ウイルス性	細菌性
病原体	ノロウイルス・ロタウイルスなど	カンピロバクター・病原性大腸菌・サルモネラなど
原因	ノロウイルス・・・加熱不十分な生ガキ・貝類 ロタウイルス・・・飲料水・食物 	カンピロバクター・・・生の鶏肉・生のレバー・馬刺し 病原性大腸菌・・・原因の特定が困難 サルモネラ・・・卵・洋菓子類・加熱不十分な食肉 
感染経路	接触感染・経口感染 ★特に集団生活での人から人への感染が強力	経口感染
症状	おう吐・下痢が主(1日数回～10回以上)	吐き気・おう吐・下痢・腹痛・発熱・頭痛など
潜伏期間	数時間～数日(平均1～2日)	病原体により異なる
治療法	特効薬はないため、対症療法	抗菌薬や対症療法

## 2. 予防のポイントは6つ!

- 手洗い……………特に食事前、トイレ後、調理前後は石けんでよく洗い、流水で十分に流そう
- 加熱処理……………調理する際は十分に加熱し、中心部まで火を通そう
- 規則正しい生活…適度な睡眠・バランスのよい食事・ほどよい運動で体力をつける
- 消毒……………アルコールが効かないため、次亜塩素酸ナトリウムを活用
- 手の傷に注意……傷口に菌が付着している可能性あり
- 必要時マスク



## 3. 出席停止になるの?

感染性胃腸炎は学校保健安全法において出席停止にしなければならない学校感染症には含まれません。

しかし、感染する恐れがあると医師や学校長が判断した場合は、右図の「感染症による出席停止用紙」を医師に記入してもらうことで、出席停止となることもあります。(用紙は学校ホームページからダウンロードできます。)