



ほけんだより



中等保健室 1月 11日

いよいよ新しい年がスタートしました。今年1年間どんな目標を立てたでしょうか？目標を達成するためにも、日々努力したいものです。1月から2月にかけては風邪やインフルエンザが流行する時期です。規則正しい生活を心がけ、予防に努めましょう。

おうちの方へ

**かぜ、インフルエンザ、
感染性胃腸炎などが
はやる季節ですので、
毎朝、お子さんの健康観察を
お願いします！**

熱は？

せきは？

吐き気は？

体のだるさは？

鼻水は？

のどの痛みは？

下痢は？

体の痛みは？



保護者の皆さまにお願いします！

*発熱した場合は、速やかに医療機関で診察を受け、その結果を担任（学校）に連絡してください。

*学校でインフルエンザ様症状がみられた時は、早めに早退の措置をとらせていただきます。



平成24年度からインフルエンザの出席停止期間が変わりました



解熱後2日を
経過するまで



発症後5日を経過し、かつ解熱後
2日（幼児は3日）を経過するまで

欠席扱いにはなりませんので、必ず病院を受診し、
医師の指示に従ってお子さんを休ませてください。



インフルエンザの感染経路にはどんなものがある？

☞ 主に飛沫感染と接触感染ですが、狭くて閉め切った部屋などでは飛沫核感染の可能性もあるといわれています。

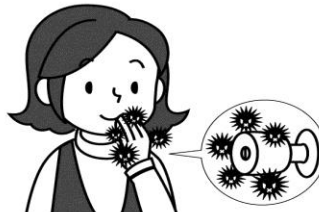
👉 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ飛沫が周囲に飛び散り、それを直接吸い込むことで感染する。



☼ 接触感染

ウイルスがついた物などに触った手で、自分の目や鼻、口を触ることで粘膜などから感染する。



☼ 飛沫核感染

ウイルスを含んだ飛沫の水分が蒸発し、ごく細かい粒子（飛沫核）となって長く空気中を漂い、それを吸い込むことで感染する。



インフルエンザにかかったら…

インフルエンザに感染すると普通のカゼの症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。



<p>早く受診する</p> <p>抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。</p>	<p>しっかり休む</p> <p>欠席にはならないからゆっくり</p> <p>はい…</p> <p>インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。</p>	<p>しっかり飲む</p> <p>お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいので飲めるものを。</p>	<p>マスクをする</p> <p>24時間</p> <p>着用のススメ</p> <p>他の人に広げないように。自分の回復も早まります。</p>
-----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

*処方された薬によっては、解熱が早い場合がありますが、ウイルスはまだ感染者の体内にあり、自己判断で登校してしまうと学校での大きな流行につながってしまいます。必ず主治医の判断に従ってください。出席停止期間は、欠席扱いにはなりません。

*7つのまちがいさがし（答えは、ホームページを見てください。）



- ① 左奥ランナーのバト
- ② 左記録者の眼鏡③左の男性がかけようとしている上着の襟
- ④応援している人の旗⑤右の立っている人の帽子⑥しゃがんでいる男性の髪型⑦手前男性の腕時計