

ほけんだより 12月

H29.12.6
伊深小 保健室

12月に入り、寒さも本格的になってきましたね。クリスマスや冬休みなど、楽しみがたくさんある月ですが、かぜやインフルエンザが流行し始める時期でもあります。2学期も残り3週間ほどです。かぜ予防に心がけて、2学期を元気にしめくくりましょう。



～インフルエンザについて知ろう！～

☆どんな病気？

急に発症し、人にうつす力の強いカゼの一つ。
毎年12月～3月頃に流行する。

☆病気のもとが体に入ってから
症状が出るまでの期間は？

だいたい2日（1～4日）

☆症状（かかった時の体の様子）は？

突然の発熱



関節痛、筋肉痛



体のだるさ、頭痛



せき、鼻水、寒気



☆かかってしまったら？

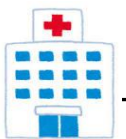
しっかり休もう！



熱が下がっても、
すぐには学校に行けないよ。



登校できるのは、かかってから
5日経ち、かつ、熱が下がった
後2日経ってから。



<保護者の方へ> インフルエンザの出席停止期間のご確認をお願いします。

美濃加茂市内の小中学校でもインフルエンザが流行り始めています。美濃加茂市では、インフルエンザに限っては、出席停止の用紙の提出を求めません。そのため、発症した場合は蔓延防止のため、出席停止期間を確認し確実にお待ちしておりますよう、ご協力をお願いします。

インフルエンザによる出席停止期間は、「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」。

☆例1) 発症後2日目に解熱した場合

発症日(0日)	発症後1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内のため登校不可	登校可能

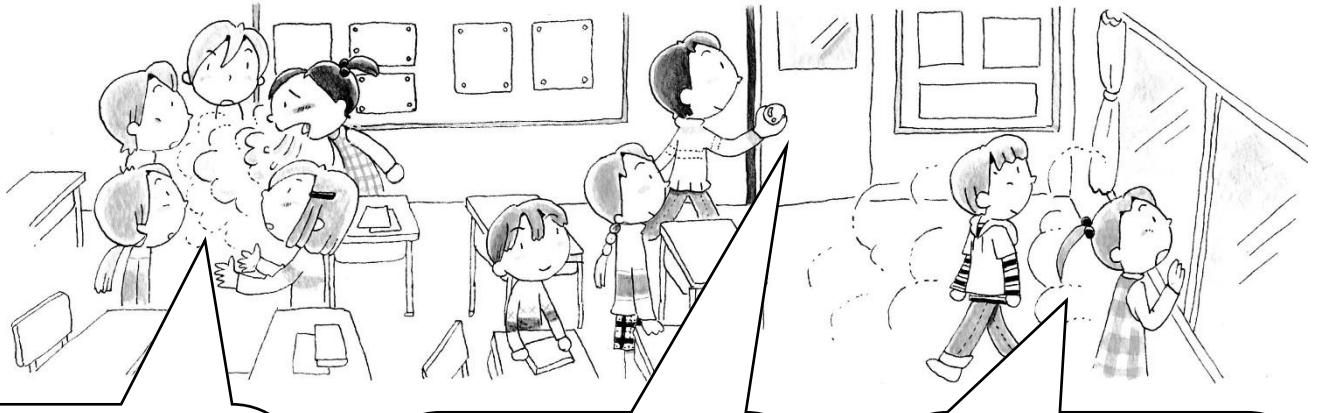
☆例2) 発症後4日目に解熱した場合

発症日(0日)	発症後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	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

※ 発症日は、0日目と数えます。解熱に関しても、解熱した日は「解熱後0日目」と数えます。



ウイルスは どこから来るの？



ひまつかんせん 飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。周りの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

こうやってブロックしよう！

マスクをして、ウイルスが体の中に入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときもマスクを忘れずに。



せつしょくかんせん 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使うものにはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、体の中に入ってきます。

こうやってブロックしよう！

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いはせっけんを使って、うがいはぶくぶくうがいとガラガラうがいをしよう。



くうきかんせん 空気感染

教室や廊下の窓をずっと閉めきっていると、空気中に浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

こうやってブロックしよう！

寒くても、教室や廊下の窓を開けて、ウイルスを外へ追い出そう。気分もスッキリするよ。



第2回『めざめすっきりキャンペーン』取り組み結果

めざめすっきりキャンペーンが終わってしばらく経ちますが、生活リズムは順調ですか？きちんと眠ることは、かぜ予防にもつながります。キャンペーンで取り組んだあての時間を意識しながら、過ごせるといいですね。

ご家族の方々、めざめすっきりキャンペーンのご家庭での取り組み、ありがとうございました。この機会に、規則正しい生活について、ご家庭でも話し合っただけなら幸いです。右のグラフは、5日間の平均就寝時刻別の人数を学年ごとに表したものです。

