

ほけんだより12月

かんざきしりつ かんざきしょうがっこうほけんしつ
 神崎市立神崎小学校保健室 2019.12月

インフルエンザこれから猛威をふるう!?

神崎小学校においても、インフルエンザが流行してきました。神崎小学校では、学級閉鎖をしたクラスもあります。周辺の学校ではすでに流行しています。せつけんでの手洗いを徹底して、予防しましょう。流行期に入っているのですから外出もなるべく少なくしましょう。

もうすぐ冬休み!

今年も残すところ、あとわずか。もうすぐ冬休みです。冬休みはクリスマスやお正月など、遊んだり、出かけたり、おいしいものを食べたい...楽しい時間を心待ちにしている人も多いことでしょう。でもそんな時だからこそ、なるべく生活リズムをくずさないように注意しましょう。食べたいだけ食べて、寝たいだけ寝て、遊びたいだけ遊ぶ、お休み中はそんな生活になりがちです。いったんゆるんでしまうと、学校が始まったときすぐに戻すのはたいへんです。「体を動かす」「3食しっかり食べる」「早寝早起き」をどうか忘れずに。3学期、また元気に登校しましょう。

たのしい冬休みにするには、病気の予防が大切です!

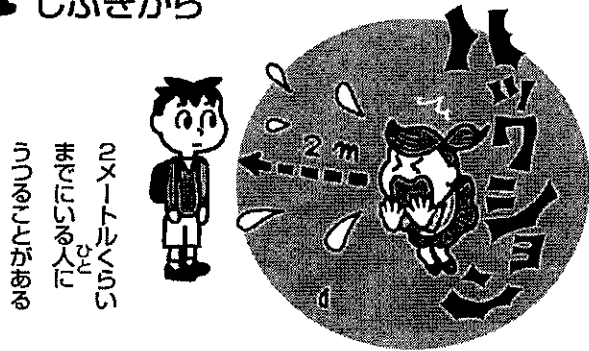


手には見えないばい菌がいっぱい!

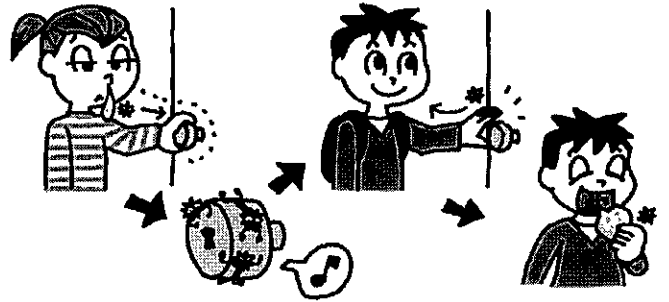


かぜ・インフルエンザはどうやってうつる?

1 せき・くしゃみをしている人のしびきから



2 かかっている人のつば・鼻水などがふれたものから



よほうほう
予防法

せき・くしゃみが出る人はマスクをつけよう



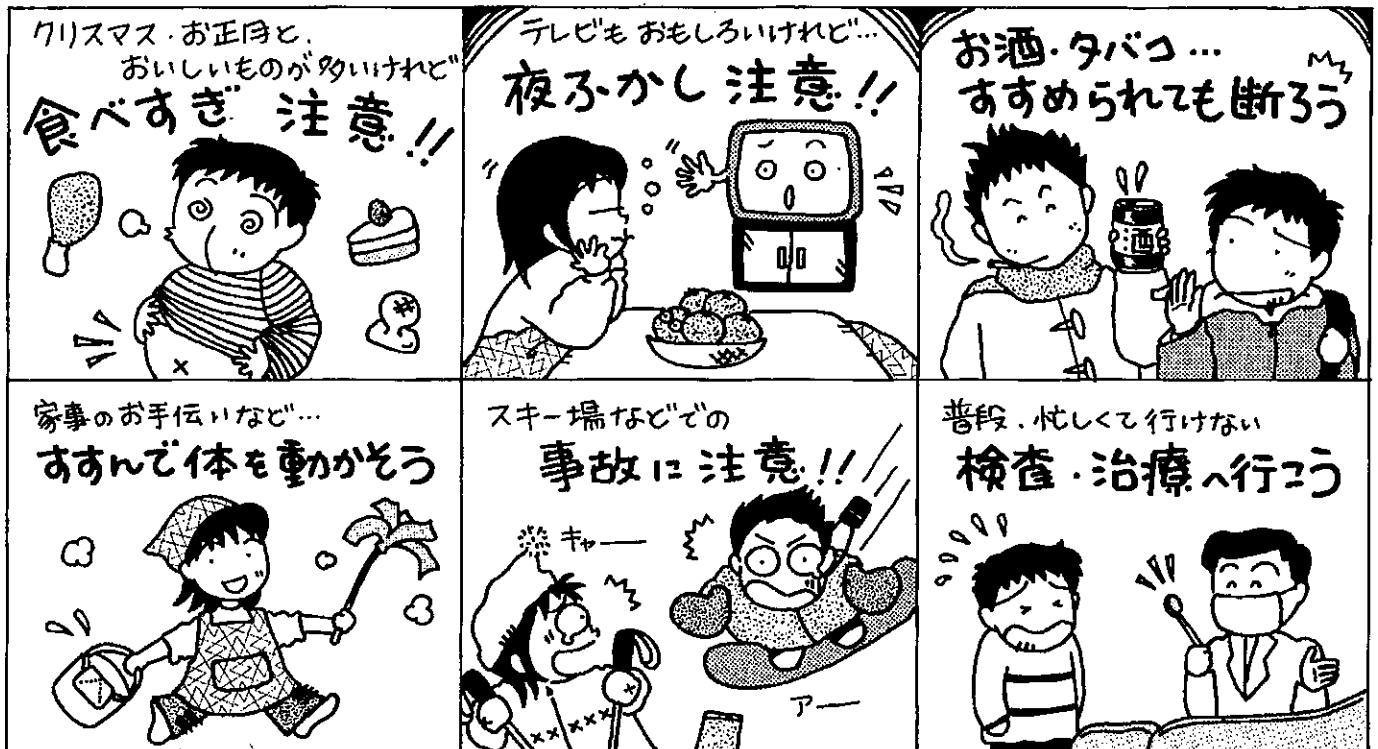
よほうほう
予防法

てあら
手洗いはかならずしよう ((
しよくじ
(食事のまえ、トイレのあとなど)



かぜやインフルエンザ、嘔吐下痢症のウイルスを寄せ付けないためには
どんなことに気をつけたらいいかな? せっけんで手をあらおう!!!

冬休みの健康生活



…おうちの方へ…

これからインフルエンザや^{かんせんせい い ちやうえん}感染性胃腸炎（^{おうとげりしょう}嘔吐下痢症）などが^{りゅうこう}流行してきます。せっけんでの手洗いやせきをしている人は^{ちやくよう}マスクの^{ねが}着用をお願いします。インフルエンザ流行時は全員マスクといたします。マスクは 1 週間分ランドセルの中に入れてください。マスク忘れがないようにお願いいたします。

^{あさ}朝から^{くあい わる}具合が悪い時は^{むり}無理をせず、^{びやういんじゅしん}病院受診をして、^{やす}ゆっくり休ませてあげてください。感染を広げないためにも、^{きやうりやく}ご協力をお願いします。

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

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
*出席停止の目安は発症した時点から、これより早く、解熱後も出席禁止

「解熱した後、②日を経過するまで」出席禁止
インフルエンザウイルスに感染すると、1～2日の潜伏期間の後、発熱が起きます。発熱が治まるまで出席禁止です。発熱が治まる後、発熱の継続（3日以上続く）により、出席禁止が解除されます。

「発症した後、⑤日を経過」出席禁止
インフルエンザの潜伏期間を過ぎると、ウイルスが繁殖して発症するまで数日かかります。この場合、発熱が治まるまで出席禁止が続きます。「発熱が治まる、出席が解除」するまでは出席禁止です。