

ほけんだより1月

2017. 1. 10
貝塚市立葛城小学校
保健室



あけまして、おめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。



さて、新学期になり、学校生活もスタートしましたが、休み中の疲れや生活習慣から抜け切れてないことはないでしょうか？まずは、生活習慣を整えるためにも起床時間を整えることが大切です。また、かぜやインフルエンザのはやる季節です。しっかり予防しましょう。

1月の保健行事

二測定（身長・体重測定）を行います。

- 1月16日（月）1年・2年
- 1月17日（火）3年・4年
- 1月18日（木）5年・6年
- 1月26日（木）あゆみ

体操服を忘れないでね。
髪の毛は2つくりなどにして、機械に当たらないようにしてね。



かぜとインフルエンザの主な症状のちがい



インフルエンザによる出席停止期間を注意してください



これまでは「熱が下がって2日が過ぎるまで」とありましたが、「発症後5日が経過していること」も条件になりました。(2012.4 改正)

たとえば、発症して2日目に解熱した場合

★登校には、登校許可意見書が必要です。

発症	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目以内なので登校不可	登校可能
発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目

“うまくきたえて”

かぜやインフルエンザから体を守ろう！！

㊟がいをする。



のどの洗浄だけでなく、のどを乾燥から守り、ウイルスや細菌の侵入を抑えます。口の中をキレイにするブクブクうがいとガラガラうがいをセットにして帰宅時にしましょう。

㊟すくをつける。



マスクをすることで、飛沫(くしゃみなどで飛びつばしぶき)が入るのをガードできます。さらに、マスクがのどを乾燥することから守ってくれます。また、他の人への感染を防ぐことができます。

㊟うきの入れかえをする。(換気をする)



寒くなってきて、窓を閉め切った状態だと、かぜやインフルエンザのウイルスに感染しやすくなります。こまめに窓を開けて新鮮な空気を入れましょう。

㊟そく正しい生活リズムを保つ。



生活習慣が乱れると、体の中でウイルスや細菌と戦う抵抗力が低下します。規則正しい生活をして抵抗力を高めることが大切です。

㊟いりよくをつける。(運動する)



適度な運動をすることで、細菌やウイルスへの抵抗力の強化につながります。また、運動することでぐっすり睡眠を取ることが出来ます。

㊟いようバランスの良い食事をする。



栄養バランスの良い食事を取ることも抵抗力アップにつながります。朝・昼・晩にしっかり食べましょう。

㊟あらいを忘れずに！



手はさまざまな物に触れています。石けんで隅々まで洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に大切です。帰宅時や食事前にこまめに洗いましょう。

★ハンカチやティッシュも持ってきましょう。

おうちの方にご支援ご協力お願いします

インフルエンザの対応



感染拡大の防止のため、以下の場合はマスクをするようにお願いします。

インフルエンザを発症している家族がいる場合

→罹患している可能性が高いので、発症するまでに感染を拡大しないため

インフルエンザを回復して登校している児童

→回復したばかりで、本人の免疫力低下のため他の疾患にかかりやすいので

手洗いで徹底予防！



見えないけれど...
手にはウイルスがいると思っていい！

マスクで侵入防止！



見えないけれど...
空気中にも漂っていると思っていい！

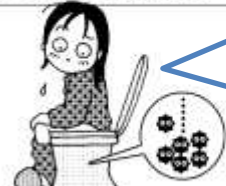
ノロウイルスに要注意！

集団の中で吐かない！



がまんしきれない吐き気ではありません！
少しでも早く保健室かトイレへGO！

治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます！

トイレをハイター
(次亜塩素酸ナトリウム)
で消毒してね

ウイルスの遺伝子変化が起き、かかりやすくなっています。ご注意ください。