

手あらいのしかた



ほけんだより 11月



だれでも

どこでも

新型インフルエンザの話

今日は、日本でも感染する人が増えている「新型インフルエンザ」についてのお話をします。
病気について正しい知識があれば、むやみにこわがる必要はありません。

まず大切なのは、睡眠や栄養をじゅうぶんにとって、体力を落とさないようにすること。



どうすればうつらないか、また、うつさずにすむのか、考えながら読んでくださいね。



からだが弱っていると、症状が重くなる危険性が高くなります。夜ふかしをしないようにし、バランスのよい食事をきちんととりましょう。



私たちが知っているインフルエンザは、新型インフルエンザとは性質が違います。

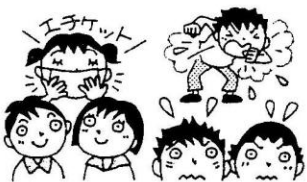
新型インフルエンザが流行しているのは、これまでのものとは性質がちがう、まったく新しい型のウイルスだから。



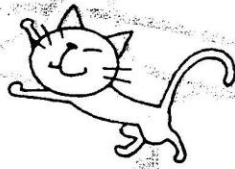
感染すると、1～2日ぐらいい後に急に38℃以上の熱が出て、咳が出たり、からだのふしぶしが痛くなったりします。

感染すると、1～2日ぐらいい後に急に38℃以上の熱が出て、咳が出たり、からだのふしぶしが痛くなったりします。

症状のある人は、必ずマスクを巻くこと。「咳エチケット」です。

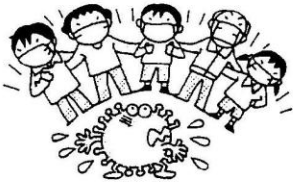


ウイルスは、ウイルスを持っている人の咳やくしゃみ、おしゃべりをしたときに飛ぶ唾液の「しぶき」に混じって、別の人のからだにうつります。ふだんのインフルエンザと同じです。



手洗いは、手についたウイルスを洗い流すことです。流水でよく洗い、石けんをつけてよく洗ってください。

ウイルスは、手につくってからだの中に入りこむことも。外出から帰った後や食事の前には、石けんで手を洗う習慣をつけましょう。



新型の症状や感染のしかた、予防法は、毎年流行する季節性インフルエンザと同じで、特別に重い病気というわけではありません。

新型の症状や感染のしかた、予防法は、毎年流行する季節性インフルエンザと同じで、特別に重い病気というわけではありません。



だれでも、どこでも感染する可能性のある病気なのです。さあ、みんなで「だれでも」「どこでも」そして、「いつでも」気をつけましょう。
新型インフルエンザが発生したばかりのころは、「だから」と「どこで」感染したのかが注目されていましたが、今は、もうちがいます。



☆こんな感染症 流行っています!! 貝塚市内小・中学校 感染症情報☆

市内の小学校で、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)が流行っているようです。休みの人数やウィルスの潜伏期間なども考慮して、学級閉鎖にはならなかったようです。

流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)の主な症状

- ・37℃～38℃の熱
- ・食べ物や飲み物を飲み込むのがつらい
- ・耳下腺の腫れ、

などです。

おたふくかぜ…と
思ったら、
早めの受診を
お願いします。



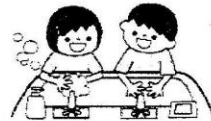
出席停止期間

耳下腺の腫れがひくまでは、出席停止です。医師に「登校許可診断書」を書いてもらって、登校して下さい。「登校許可診断書」は、お渡ししますので、必要な場合は、担任まで連絡下さい。

予防方法

予防のためにはおたふくかぜの予防接種があり、1歳以降で接種ができます。自費の接種です。

**※感染症の予防の基本は、
手洗い・うがいです!!**



よごれたハンカチには、バイキンがいっぱいです!!



☆まいにち、ハンカチわすれずに!
☆じぶんのハンカチをつかきましょう。
どうして?

せっかく手をきれいにあらっても、よごれたハンカチや、ふくでふいていたら、またよごれます。じぶんのからだは、じぶんでまもろう!

からだの免疫力
抵抗力を高めよう!

ビタミンA

ビタミンB₆

ビタミンC

ビタミンE

うらもあるよ!

電子チェック★

☆インフルエンザ情報☆



貝塚市内のインフルエンザ情報

貝塚市内でも、インフルエンザにかかった人がいるようです。朝・晩の冷え込みも厳しくなり、体調を崩す人が増えています。ですが、学級閉鎖になったという情報はまだないです。インフルエンザは出席停止なので、ゆっくり安静にして栄養をとり、元気に登校して欲しいです。

インフルエンザの症状

- ・急に熱が出る(38～40℃前後)
- ・寒気がする
- ・頭痛
- ・背中や足や手の筋肉痛、関節の痛み
- ・鼻水がでる、のどが痛い



などの症状はある場合は、インフルエンザにかかっているかもしれません。早めに病院で診てもらって下さい。

インフルエンザと診断されたら...

- ・出席停止です。
- ・インフルエンザの場合は、登校許可書は、必要ありません。
- ・出席停止期間は、ゆっくり安静にして栄養をとって下さい。
- ・担任まで連絡を下さい。その際、医師に「いつから登校しても良いか」を聞いておいて、連絡帳や電話などで、必ず連絡をお願いします。

出席停止の期間

- ・発症した日の翌日から、7日間を経過するまで
- ・解熱した日から2日間

基本



※肺炎などの合併症の予防の為にも、インフルエンザによる咳やその他の症状が続いている場合は、発症した日の翌日から7日間を経過するまでは、自宅で療養することが望ましいです。

※医師より、「もう少し休んで下さい」との診断がある場合は、基本の期間以上でも欠席ではなく、出席停止扱いになります。