



☆こんな感染症 にご注意を!! ☆

最近、咽頭結膜熱や感染性の結膜炎などの症状がある人がポツポツでいます。

咽頭結膜熱の主な症状

- ・発熱
- ・咽頭の腫れや痛み
- ・結膜炎にともなう結膜充血、まぶしく感じる、涙がでる、眼やにがでる、などの眼症状

出席停止期間

主要症状が消滅した後 2 日を経過するまで出席停止です。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。

感染経路(どうやって感染するか?)

感染経路は、

- ・飛沫感染(患者のくしゃみや咳などで飛んだつばが粘膜について感染)
- ・接触感染(患者の涙や眼やになどが粘膜について感染)

予防方法

- ・手洗い、うがい
- ・タオルの共有はしない(自分のハンカチ、タオルを使う。)

**※感染症の予防の基本は、
手洗い・うがいです!!**

眼の充血がひどいな…と思ったら、
早めの受診をお願いします。



など。



うがいをしよう



ご家庭でも徹底してください

せきエチケット



からだを動かすのはどっち?

からだを動かす or じっとしている
 からだを動かすと、血液の流れがよくなり、熱が発生してからだがあたたまります。じっとしていると、血管が収縮し、手足の先が冷たく、寒くなってきます。
 寒い朝はゆっくり穿る or 朝食を食べる
 ふとんの中はあたたかいです、一日中寝ているわけにはいきません。食事はエネルギーを生み出し、体温を上げる効果があります。
 寒い朝こそ、しっかり朝ごはんを食べましょう!!



☆にっくきインフルエンザについて☆



「新型インフルエンザ」に去年かかった人は、今年はどうかな?

先日、東山小学校で、新1年生の健康診断がありました。その時に内科校医の林先生に「インフルエンザの患者さんはおられますか。」と聞いたところ、「今のところ、まだ出ていません」とのことでした。

「2009年に流行した、新型インフルエンザ(H1N1)に一度かかった人は、今年はどうかな?」とお聞きしたところ...

「昨年H1N1にかかってすぐの時は、体内の抗体が多いので、かかりにくい状態なのですが、それ以降、昨年インフルエンザにかかっていない人は、体がインフルエンザに対する抗体を忘れてしまっているの、かかりやすいです。

H1N1の抗体を思い出させておくと、いざ、体内にH1N1が入ってきても、前もってH1N1の特徴を知っているので、体の免疫力が働いて、体を守ってくれるのです。思い出させるには、ワクチンを打つという方法があります。

☆抗体を学習に例えよう...

一度覚えた計算方法でも、日頃から使わないと忘れてしまいます。そして、いきなり問題を出されても、うまく答えられず、とまどったり、あわてたりして、失敗します。

でも、以前に学習していて、テストの前に復習した時、(あ、この計算方法は前に習ったことがあるな。)という記憶はあり、それから練習問題を解いていけば、テスト本番もバッチリ答えることができます。

インフルエンザの抗体も計算方法と同じように考えてもらえれば、分かりやすいです。」

と、お話し下さいました。とても分かりやすい例えで、思わず「なるほど!」と、声が出ました。ということで、今シーズンも、季節性や新型などにこだわらず、インフルエンザには要注意!! ワクチン接種については、かかりつけの医師にご相談下さい。

☆うがいの効果

乾燥しがちな部屋の中において、のどが乾燥すると、「のどにあるウイルスを追い出す働き」は弱くなってしまいます。だまされたと思って、手洗い・うがいを欠かさず続けて下さい。特に「うがい」は、何度でも、水で良いので、①のどをきれいにし、②のどを潤す 為に、続けてみて下さい。それでものどが痛い時は、マスクをすることで、のどの乾燥を防ぎます。

☆栄養・睡眠をたっぷりとりましょう!



＜学校保健安全法に定める学校感染症＞

	感染症名	出席停止期間
第一種	エボラ出血熱	治癒するまで
	クリミア・コンゴ出血熱	
	痘そう	
	南米出血熱	
	ペスト	
	マールブルグ病	
	ラッサ熱	
	急性灰白髄炎	
	ジフテリア	
	重症急性呼吸器症候群 (病原体がSARSコロナウイルスであるものに限る)	
第二種	鳥インフルエンザ (病原体がインフルエンザウイルスA 歴インフルエンザA ウイルス であってその血清型がH5N1であるものに限る)	解熱した後2日を経過するまで 発症した日の翌日から7日間を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで
	麻疹(はしか)	解熱した後3日を経過するまで
	水痘(水ぼうそう)	すべての発疹が痂皮化するまで
	風疹(三日ばしか)	発疹が消失するまで
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺の腫脹が消失するまで
	咽頭結膜熱(プール熱)	主症状が消退した後2日を経過するまで
	結核	感染のおそれがないと認められるまで
第三種	コレラ	医師が感染のおそれがないと認めるまで
	細菌性赤痢	
	腸管出血性大腸菌感染症	
	腸チフス	
	パラチフス	
	流行性角結膜炎	
	急性出血性結膜炎 その他の感染症	

※その他の感染症…条件によっては出席停止の措置が必要と考えられる疾患
(落選菌感染症・ヘルパンギーナ・マイコプラズマ感染症・流行性嘔吐下痢症 など)

☆学校感染症にかかった時は、出席停止になります。医師に「登校許可診断書」を書いてもらって下さい。登校する際、学校に提出して下さい。(インフルエンザは出席停止ですが、「登校許可診断書」の提出の必要はありません。)

数字
で
知る

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

カラダのふしぎ

1日に30種類

あなたの健康のために必要な数字です。
さて、次の3つのうち、どれに関係があるでしょう？



①勉強



②スポーツ



③食事

ヒント

これをしないと、生きていけません。

こたえ

勉強、スポーツ、食事…どれも、みなさんにとっては大切なことばかりですね。運動は筋肉や骨を強くし、からだの基本的な力をつけるために必要ですし、勉強は、みなさんの生活をより楽しく、豊かにするために大きな役割を果たします。食事は、からだや脳を動かすエネルギーを補給するもので、生きていくのになくしてはならないもの。健康なからだをつくるには、量だけでなく、中身が大切です。バランスのよい食事の目安に「1日30品目」があります。「30品目」とは、料理に含まれる食品の数。1日にだいたい30種類の食品がとれていれば、栄養のバランスもとれているということです。さて、今日のあなたの食事には、何種類の食べものがふくまれているでしょうか？ 1日30種類を目標に、いろいろなものを食べて元気に過ごしましょう!!

▶…正解は、③食事でした。