

ほけんだより 1がっ

H27. 1. 9

我中保健室

新しい年が始まりました。今年もよろしくお祈いします♪3年生は追い込みの時期ですね。体調管理をしっかりと、それぞれの春を迎えられるよう応援しています。

インフルエンザ最盛期に入ります。今年度は全国的に流行の始まりが早く、例年より1か月早い12/17に県より注意報が発令されました。市内の小学校でも11月から発生が見られ、12月には学級閉鎖を行う小学校もありました。我孫子中では、2学期の終業式の日欠席が増えましたが、3学期の始業式は比較的落ち着いたスタートになりました。

なぜ・インフルエンザの予防には
うらすの団結も必要だよ。



休み時間には、みんなで換気しよう。

現在、インフルエンザ警報発令中です。**不必要な外出(人ごみ)は避け、手洗い・うがい、換気、部屋の加湿(湿度50%以上)などの予防**をしていきましょう。

<保護者の皆様へ>

- ☆ 朝から体調が悪いときは、必ず熱を測り、無理をしないようお願いいたします。また、早退することになった時のための保護者連絡先をお子様と話し合っておいてください。
- ☆ 『インフルエンザ』は出席停止が必要な感染症です。37.5℃以上の熱が出た場合は必ず病院で受診し、診断を受けた時は学校へお知らせください。また、出席停止の期間は以下の通りです。この期間が終了する前に登校してきた時は、ご家庭に連絡させていただくことがありますので、ご了承ください。

インフルエンザ出席停止期間早見表

出席停止期間⇒「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

*「発症した後5日」とは、発症した日を0日目とし、翌日を1日目として数える。

*「解熱した後2日」とは、解熱した次の日を解熱後1日目として数える。

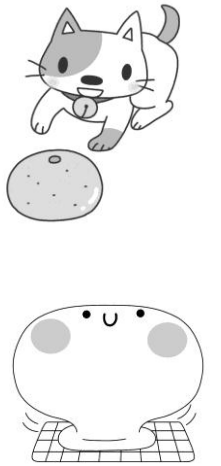
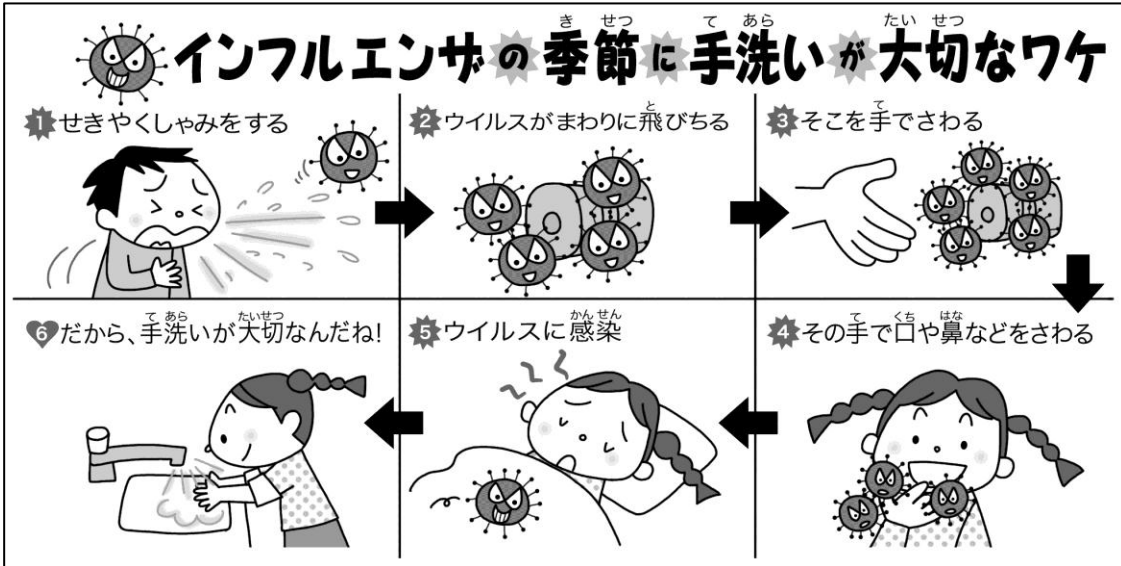
	発症日 (0日目)	発症後 1日	発症後 2日	発症後 3日	発症後 4日	発症後 5日	発症した後5日を経過							
							発症後6日	発症後7日	発症後8日					
例1 発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱した後2日を経過			出席停止 / 登校可						
例2 発症後2日目に解熱した場合	発熱		解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱した後2日を経過			出席停止 / 登校可					
例3 発症後3日目に解熱した場合	発熱			解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱した後2日を経過			出席停止 / 登校可				
例4 発症後4日目に解熱した場合	発熱				解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱した後2日を経過			出席停止 / 登校可			
例5 発症後5日目に解熱した場合	発熱					解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱した後2日を経過			出席停止 / 登校可		

* その後は、解熱した日によって出席停止日が延期されていきます

- ☆ 『感染性胃腸炎』も流行する時期です。下痢・おう吐・吐き気などの症状があるときは必ず受診をし、医師に「人にうつる病気であるか」「いつから学校へ行ってよいのか」を確認してください(『感染性胃腸炎』も出席停止となり、欠席扱いになりません)。



かぜ・インフルエンザ拡大防止



洗った後は…

せいかくは ハンカチ・ハンドタオル 持っていますか?



保健委員会で「ハンカチやタオルを使った時」と「ハンカチやタオルを使っていない時」、それぞれの手で食パンを触り、数週間後の様子を比べる実験をしました。

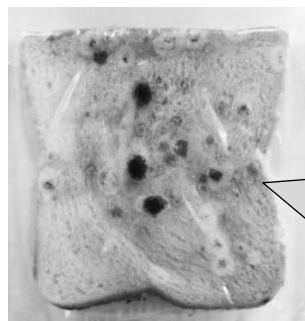
その結果、「ハンカチやタオルを使った時」の方が、明らかに手がきれいになっていることがわかりました。

実物は保健室前の掲示板で見ることができます。毎日、清潔なハンカチやタオルを持ってきて、石けんで手を洗った後は、しっかり拭くようにしましょう。

手を石けんで洗ってから、ペーパータオルで拭いた時



手を石けんで洗ってから、「自然乾燥」させた時 (手の水を振り払った後、着ているジャージで拭く)



一日着ている服は、汚れが いっぱい付着しています

せっかく洗った手ですが、『自然乾燥』の手で触った食パンでは、カビが！ハンカチで拭きましょう。

せき 咳エチケットも お忘れなく...



咳やくしゃみが出るときは、飛沫を飛ばさないようにマスクをするのがマナーです。