

# ほけんばよりの12月

平成 27 年 12 月 1 日  
我孫子中学校  
保健室

今年もあと少しで終わりですね。みなさんにとってどんな一年でしたか？慌ただし時期ではありますが、今年一年の締めくくりは体調万全で健康に過ごしたいものです。そのためには、かぜやインフルエンザにかからないよう予防を徹底して行いましょう。また、体調が悪いときは無理をせず早めに休養することを心がけましょう。

## 徹底比較！かぜとインフルエンザはどこが違う？



### かぜとインフルエンザのちがい



かぜ	インフルエンザ
<p>はなみず・はな 鼻水・鼻づまり</p> <p>せき・くしゃみ</p> <p>ねつ 熱はあまり たか 高くない</p> <p>ゆるやかに 進行する</p>	<p>さむけ</p> <p>だるさ</p> <p>ねつ 熱が高い (38度以上)</p> <p>ずつつ 頭痛</p> <p>きんにく 筋肉や関節の いたみ</p> <p>きゆうげき 急激に 進行する</p>



適度な運動を  
しよう  
(汗のしまつをぬれず)



バランスのよい食事をとる



手洗い・うがいを  
きちんとする

**かぜ・インフルエンザを  
予防しよう**



入ごみをさげよう



しっかり加湿する



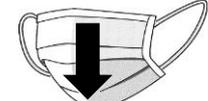
しっかり睡眠をとる

**ポケットに  
ハンカチ・タオルを！！**

食事の前やトイレの後など1日に何度も手を洗いますが、手を拭くためにハンカチやタオルがポケットに入っていますか？濡れたままの手は、細菌やウイルスが付きやすく、手洗いの効果を薄めてしまいます。手洗いの後、手を拭けるようハンカチ・タオルをポケットに用意し、使えるよう準備しましょう。

## 正しくマスク付けられますか？ ~マスクを正しく付けウイルスの侵入を防ぎましょう~

〈マスクをつける前に…〉  
マスクの表が外側、裏が口側としたときマスクの折り目が下向きにくるのが表です。



① ゴムを耳にかける



マスクの向きを確認し  
ゴムを両耳にかける

② 鼻の周りをブロック



針金（ワイヤー）を  
鼻に合わせ曲げる。

③ 顎まで覆う



折り目を広げ  
アゴまで覆う。

# 朝の健康観察をお願いします！！

冬本番となり、様々な感染症が流行する季節がやってきました。  
朝、「なんとなく調子が悪いな～」と感じるときは、体温を測りましょう。  
朝のうちに微熱がある場合は、日中に熱が上がる可能性があるため、十分な休養をおすすめします。

早く治そ…。



## 〈保護者の方へ〉

○**インフルエンザ**が流行する季節です。朝から **37.5℃以上**の熱が出た場合は登校せずに病院を受診し、医師の診断を受けてください。また、インフルエンザの診断を受けた際は、学校へ連絡をし、医師の指示の下出席停止期間を確認して登校させていただきますようお願いいたします。

○早退することになった時のために、**連絡を取ることができる連絡先**をお子様にお知らせください。

# インフルエンザ!?

## 登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱
 解熱
 解熱後
 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	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

○**感染性胃腸炎**も流行する季節です。特に、今季は新型ノロウイルスの流行が予想されます。このウイルスは多くの人が免疫を持っておらず、流行が懸念されます。そこで、**下痢・嘔吐・吐き気**などの症状があるときは必ず受診をし、医師に「**人にうつる可能性があるか**」「**いつから学校へ行ってよいか**」確認をしてください。

(感染性胃腸炎は出席停止となり、欠席にはなりません。)

～保健委員会から～

冬になり、寒さがまってきました。体を温めるために寒さ対策を各自でしましょう。その他にかぜ予防のために、せっけんを使って手を洗い、ふくときにギャージュなどでふいたりせずハンカチでふけるように、ポケットに入れて持ち歩きましょう。また、休み時間などに窓を開けて換気をしてください。冬を健康に過ごすため心がけましょう。

