

ほけんだまり

平成 28 年 12 月 6 日
我孫子中学校
保健室

今年もそろそろ終わりが近づいてきました。みなさんにとって今年はどうな 1 年でしたか？もうすぐ冬休みがやってきます。今年 1 年を健康的に過ごせたか振り返りながら、締めくくりを元気に過ごせるよう、気をつけて生活しましょう。



インフルエンザの予防を心がけよう！

我孫子市内ではまだ流行まではしていませんが、我孫子中学校でもインフルエンザがポツポツと出始めています。乾燥した空気の中だとウイルスも繁殖しやすくなります。寒い中ではありますが、元気に過ごせるよう換気・加湿をしましょう。

また、年末年始は人混みに行くことも増えると思います。帰宅した時にはうがい手洗いを心がけましょう。



保健委員より

いよいよ冬の寒さがやって来ました。みなさん、体調管理はできていますか？これからの時期はインフルエンザなどの感染症が流行するので、手洗い・うがいを欠かさず行いましょう。また、冬休みも早寝早起きを心がけて、生活リズムを整えるようにしましょう。



【保護者の方へ】



心配がせ、インフルエザ ☆

おうちの人による
登校前の

健康観察 よろしく、！！！！
をお願いします

体温が平熱よりも
1℃高いときは
休養をおすすめします。

はあ...

1とUP

登校する場合は…
体育の見学届などの準備と
いつでも早退できるように
連絡先の確認を忘れずに！！

わかった

家にいるから

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。
症状をくわしく教えていただくと
助かります。

インフルエザ
の場合は

出席停止です

××欠席扱いにはなりません××

○ 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。

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

※1 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

※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。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もよいか」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。)

～吐物の処理をする際に～

- 1 換気し、手袋・マスク着用
- 2 吐しゃ物を中央に集める
- 3※ まとめて袋に入れる
次亜塩素酸ナトリウム系の消毒液を薄めて拭く
- 4※ 2の袋と一緒に使用した手袋・マスク等を袋に入れて捨てる
- 5 石けんで手を洗ううがいをする

3※ ご家庭にある塩素系漂白剤は次亜塩素酸ナトリウムを含んでいます。
4※ 手袋やごみ袋の表面に吐物が着き感染源を広げる可能性がある為、4のように袋を二重にすると安全です。

*じゅうたんや衣服など色落ちが心配で、塩素系漂白剤での消毒ができない場合には、高温のスチームアイロンで1分間加熱し、使用したアイロンを塩素系漂白剤で拭くことでも消毒できると言われています。