

ほけんだより 12月号



茂木小学校
保健室
2019.12
NO.9

12月の保健目標

まどをあかんき
窓を開けて換気しよう



♪ おうちの人と一緒に読みましょう。

いよいよインフルエンザが流行する季節になりました。また、県内では溶連菌感染症や水ぼうそうなどの感染症も多く出ています。こまめな手洗い・うがい、外出する際のマスク着用など、予防に努めていただければと思います。また、ご家庭においては、毎朝の健康観察をお願いいたします。

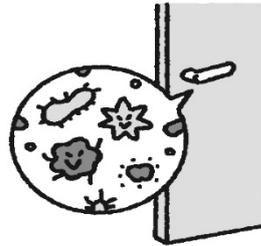
インフルエンザはこうしてうつります

飛沫感染

予防するには

接触感染

予防するには



咳やくしゃみでとびちった飛沫を吸い込む。

マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。

ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。

手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。

からだの中から暖かく

毎日寒いですが、自分で体温を上げて暖くなる方法があります。

- ① 食事をとる
- ② 運動する
- ③ 湯船につかる



物を食べると、その食べ物を消化したりからだに取り込んだりするために、胃や腸のはたらきが活発になり、熱がつくれます。運動も同じで、熱がつくれることで体温が上がります。また、湯船にゆっくりつかることで、からだが温まるのです。

出席停止の書類が変わります！！

《芳賀郡・真岡市内の病院共通》

インフルエンザにかかった場合

診断を受けた医療機関で「インフルエンザ受診証明書」をもらい、休養期間中に、保護者記入欄に体温測定結果の記入をし、登校再開時に証明書を持参する。

水痘・流行性耳下腺炎・咽頭結膜熱などインフルエンザ以外の学校感染症第2種の場合

医師の指示に従い休養。治癒したかどうかの判断で再受診した際に、主治医から「意見書」をもらい、登校再開時に持参する。

ウイルス性胃腸炎・マイコプラズマ肺炎・手足口病など、その他の感染症の場合

医師の指示に従い休養。学校から「登校届」をもらい、登校再開時に記入し、持参する。

※芳賀郡市外の病院を受診する（した）場合は、対応が変わりますので、学校にお問い合わせください。