

保健だより



令和元年12月9日

野田市立北部中学校 保健室

野田市では現在、南の方からインフルエンザの流行が始まっています。学校は、集団生活なので大変感染しやすい環境です。免疫力を落とさない生活と感染しない生活をして予防しましょう。特に、“うがい”“手洗い”“換気”は、皆で声をかけ合って行きましょう。

今年から、「届け」が
変わります！

インフルエンザと いわれたら・・・

医師が「休むように。」という日までしっかり休養してください。学校に登校するときは、保護者が【登校届】を書いて、押印したものを持って登校してください。(用紙は、ご家庭に配りました。必要な時は学校へお知らせください。)

インフルエンザ いつから登校していいの？

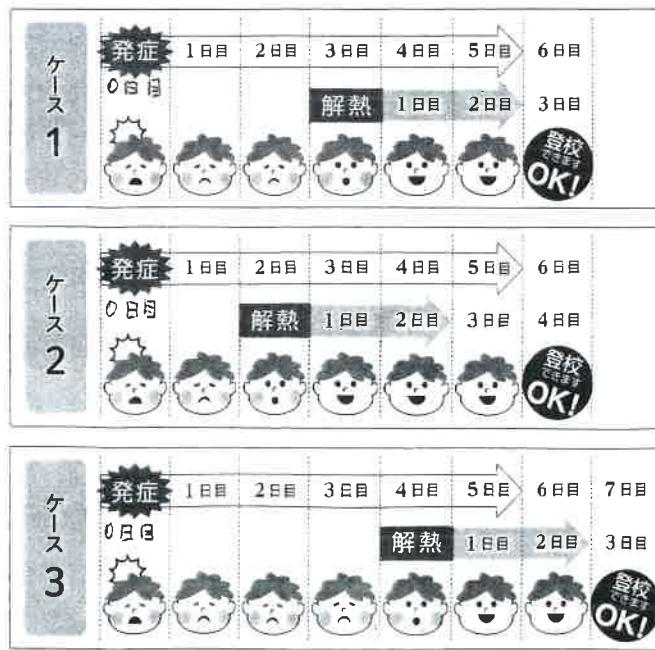
登校していいのは、
この2つがそろった時

解熱後
2日が
経過している

+
発症後
5日が
経過している

※発熱がみられた日を
発症とします

※ただし、医師に「感
染のおそれがない」と
認められた時は登
校してもOK



かぜ インフルエンザ

はい1点、いいえ0点

免疫レベル はどれくらい?

→ 毎日よく寝ている (はい・いいえ)

→ 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)

→ からだを動かすことが好き (はい・いいえ)

→ 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)

→ ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

合計 **てん** 点

予防レベル はどれくらい?

→ うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)

→ 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)

→ 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ)
(温度20℃くらい 湿度50~60%)

→ 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)

→ 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

合計 **てん** 点

咳工チケット



鼻と口をふさぐ



鼻紙はゴミ箱

かかってしまったら…



十分な水分補給をする

ラコさない —————

くしゃみやせきをしても、ウイルス
を含んだ「ひまつ」がマスクに引っか
かるから、周りにウイルス
が飛び散るのを防げるよ。

マスクにはどんな効果があるの?
プラス1

マスクをすればカゼやインフルエ
ンザにはならない」というのは間違
い。ウイルスは直径約0.1マイクロメート
ル(10,000分の1ミリ)。普通のマ
スクの網目よりも小さいので、マスクだ
けでは完全に感染を防
げない。予防には、マ
スク+「手洗い」も忘
れずにね。

予防には、
いつもと違う
十分な手洗いを！

