

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いましょう。

インフルエンザと いわれたら・・・

今年から、「届け」が変わります！

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。)

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？

合計

点

- 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)

予防レベルはどれくらい？

合計

点

- 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)

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・
高校版

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



咳エチケット



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

マスクにはどんな効果があるの？

うつさない

くしゃみやせきをして、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。



うるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。



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！