



ほけんだより

令和4年度

2023. 1. 16

東貴志小学校 ほけんしつ

今年もみなさんが明るく・元気に学校生活をおくれるように保健室から情報を発信し、サポートをしていきたいと思ひます。よろしくお願ひします！

さて、近年あまり流行していなかったインフルエンザが、今年になり流行しています。近隣の学校でも感染者が出てきているので、みなさんもしっかり対策をし、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかからないようにしましょう！

インフルエンザってどんな病気？

突然高い熱(38~40℃)が出て、咳や鼻水、くしゃみなどの症状の他、筋肉や関節など体が痛くなります。これが通常1週間くらい続きます。インフルエンザにかかると学校は出席停止になります。



咳、鼻水、くしゃみ等
かぜの症状に加えて…



38~40℃の高熱や、筋肉や関節など体の痛み

インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの治療薬を使うと早く解熱することがあります。しかし、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」出席停止となるため、必ず医療機関を受診して、指示を受けましょう。

		発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
解熱した 発症後1日目に	学校	発熱 出席停止	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			登校可能	解熱後2日たっても、発症後5日たないと登校できません。		
	園	発熱 出席停止	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目		登園可能	解熱後3日たっても、発症後5日たないと登園できません。		
解熱した 発症後3日目に	学校	発熱 出席停止	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能			
	園	発熱 出席停止	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能		
解熱した 発症後5日目に	学校	発熱 出席停止	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
	園	発熱 出席停止	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能

※ 発熱した日を0日とします。
月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。

保護者のみなさまへ

安全カードに記入していただいている緊急連絡先に変更はございませんか？

急病やケガなどで、至急保護者の方へ連絡が必要な時に連絡がつかず困ることがあります。

緊急連絡先の変更や追加がありましたら、すぐに学校へお知らせくださいますようお願いいたします。

病気をふせぐ!

● 手のあらい方

いよいよ冬本番。この季節、ときには春までわたしたちを苦しめるやっかい者といえば『かぜ・インフルエンザ』。さらに、おなかの痛みやげり、はきけを起こす『ノロウイルス』によるいちよう炎の流行もこの時期に増えてきます。

これらの病気をふせぐためには、まず手洗い。正しいあらい方をおぼえ、毎日つづけて、冬を元気にすごしましょう。

石けんやハンドソープを使いましょう!



両手のひらをあわせてよくこする



手のこうを反対の手でのばすようにこする



指の間を両手を組み合わせるようにあらう



親指はもう一方の手でねじるようにあらう

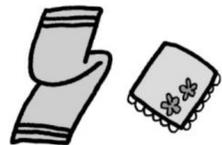


指先とつめの間をていねいにこする



手首ももう一方の手でねじるようにあらう

あらい終わった手、なにでふいていますか?



◎タオルやハンカチで



×きている服で

×カーテンで



×ふかない

かぜ、インフルエンザ、

かんせんせいいちょうえん 感染性胃腸炎など

多くの病気のうつりかた

空気中にただよっているウイルスを吸いこんだり、ウイルスがついた手から、ウイルスが体に入ります



てあら かんき だいじ 手洗い・換気が大事!



手指消毒(アルコール消毒)

をするときの注意!!

- ① せっけんでしっかり手を洗ったあと、水分をハンカチできれいにふきとって、かわいた手にアルコール消毒を使います。水分がのこっていると、消毒の効果がものすごく減ってしまいます!
- ② 1回プッシュした分を手にしりこみます。それを、自然乾燥させてください。