

ほけんだより

平成30年12月
 弥富市立栄南小学校

最近^{さいきん}は夜の冷え込み^{よるひこ}も厳しく^{きび}、体調^{たいちょう}をくず^くしてしまう人^{ひと}が多く^{おほ}います。今年^{ことし}は暖冬^{だんとう}傾向^{けいこう}という予報^{よほう}ですが、12月^{がつ}に入るといよいよ寒^{さむ}さも強^{つよ}まりそうです。かぜやインフルエンザ^{かんせんしやう}などの感染症^{かんせんしやう}も心配^{しんぱい}されます。本格的な流行^{ほんかくてきりゆうこう}が訪^{おとず}れる前に体調^{たいちょう}を整^{ととの}え、しっかりと予防^{よぼう}をしていきましょう！

インフルエンザ



主な症状

- 発熱^{はつねつ} ●頭痛^{ずつう} ●関節痛^{かんせつつう} など

予防法

- 部屋の換気^{へやかんき}
- 出かけるときは、マスクをする
- 部屋の湿度^{へやしつど}は50～60%
- 部屋の温度^{へやおんど}は20度くらい

基本^{きほん}は手洗^{てあら}い！！

冬^{ふゆ}に気^きをつける感染症^{かんせんしやう}

感染性胃腸炎 (ノロウイルス)



主な症状

- おなかの痛み^{いた} ●げり
- はきもどし ●発熱^{はつねつ}

消毒方法

- 塩素系消毒剤^{えんそけいしょうどくざい}を薄めた^{うす}もので消毒^{しょうどく}
- 85度以上1分以上^{かねつ}の加熱

保護者の皆様へ

○インフルエンザによる出席停止について

インフルエンザ発症後、学校へ登校可能になるには下の二つの条件を満たす必要があります。

- ①解熱後2日が経過していること ②発症後5日が経過していること

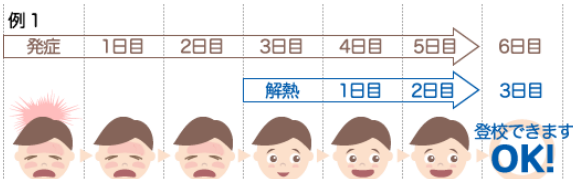
*発症日は発熱症状の現れた日です。

*発症した翌日を「発症1日目」、解熱した翌日を「解熱後1日目」として数えてください。

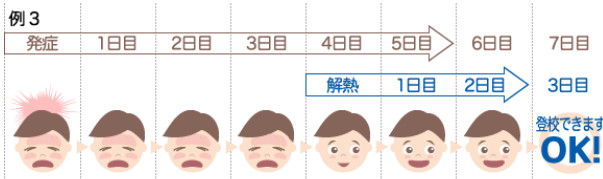
*病院を受診してインフルエンザと診断された場合、学校に連絡をしてください。



●○出席停止の例です。参考にしてください○●



【例1】発症後6日目に登校できます。



【例3】発症後5日が経過していても、解熱後2日が経過していない為、すぐには登校できません。発症後7日目に登校できます。



【例2】解熱して2日経過しても、発症後5日が経過していない為、すぐには登校できません。発症後6日目に登校できます。

参照:村野小児科アレルギー科 HP

(<http://murano-kodomo.jp/info/inf3.html>)

12月
ほけん目標

かぜに負けない体を作ろう

○かぜはひきはじめが肝心!!

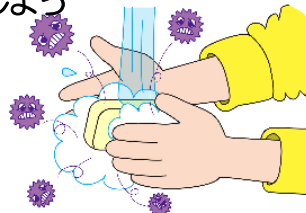
かぜは治療より、予防が大切です。
冬を健康に過ごすために、正しい予防方法を知っておきましょう。



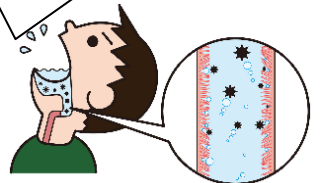
○かぜ予防のポイント!!

その1 外から戻ったら…手洗い・うがいをしよう

かぜ予防の基本は「手洗い・うがい」です。外から戻ったら必ずしましょう。手洗いは石けんを使って、指と指の間、手首まで洗えるとバッチリです。

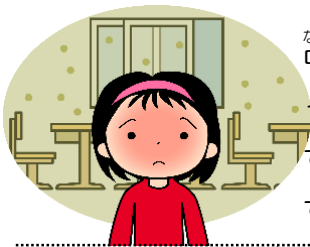


しっかり上をむいて
ガラガラうがいをしよう!



その2 部屋の空気の入れかえをしよう

換気をしないと、部屋のなかがかぜのウイルスでいっぱいになってしまいます。空気の入れかえを忘れずに!



その3 マスクをつけよう

かぜをひかないように、かぜを人にうつさないようにマスクをしましょう。特に人がたくさんいるところは要注意です!



その4 しっかり寝よう

かぜと戦う力(抵抗力)をつけるためには、すいみんが大切です。夜遅くまで起きていてはダメですよ!



その5 外で体を動かそう

寒いからと言って温かい部屋の中ばかりにいる人はいませんか? 外で体を動かして、かぜと戦う力(抵抗力)をつけましょう!

