

# ほけんだより

令和元年12月  
 弥富市立栄南小学校

最近さいきんは夜よるの冷え込みひこも厳しくきび、体調たいちようをくずす人ひとが多く見られます。愛知県はすべてインフルエンザおんぷるえんざが流行りゆうこう入りしたようです。これから先本格的な流行りゆうこうが訪れると考えられます。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
- 頭痛
- 関節痛
- など

### 予防法

- 部屋の換気
- 出かけるときは、マスクをする
- 部屋の湿度は50～60%
- 部屋の温度は20度くらい

基本は手洗い！！

冬ふゆに気きをつける感染症かんせんしんじょう

## 感染性胃腸炎 (ノロウイルス)



### 主な症状

- おなかの痛み
- げり
- はきもどし
- 発熱

### 消毒方法

- 塩素系消毒剤を薄めたもので消毒
- 85度以上1分以上の加熱

## 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両方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。その際A型B型発熱状態など医師の診断内容についてお伺いします。



●○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>)

がつ  
12月

もくひょう  
ほけん目標

# ま からだ つく かぜに負けない体を作ろう

## よぼう かんじん ○かぜは予防が肝心!!

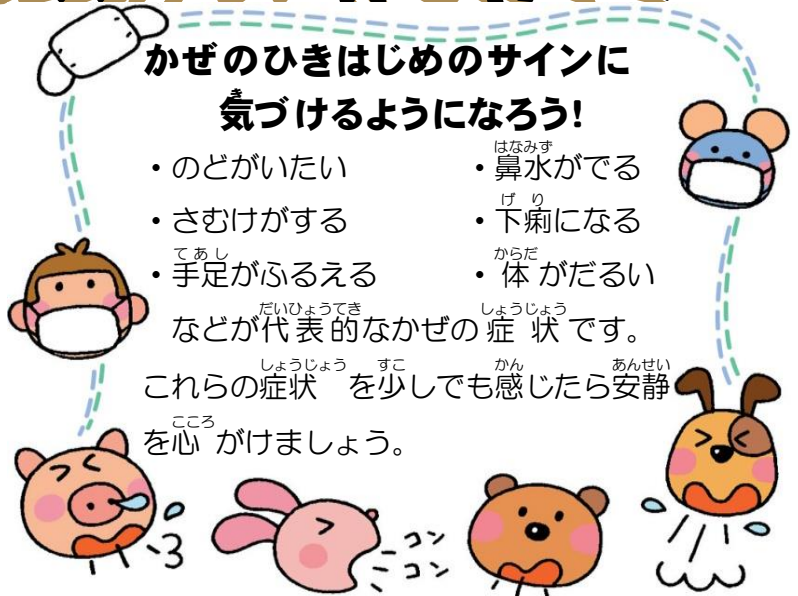
かぜは治療より、予防が大切です。  
冬を健康に過ごすために、正しい予  
防方法を知っておきましょう。



## かぜのひきはじめてのサインに 気づけるようになろう!

- のどがいたい
- さむけがする
- 手足がふるえる
- 鼻水がでる
- 下痢になる
- 体がだるい

などが代表的なかぜの症状です。  
これらの症状を少しでも感じたら安  
静な心で受けましょう。



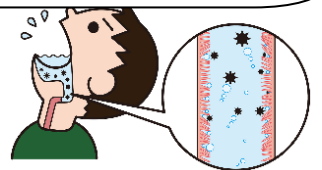
## よぼう ○かぜ予防のポイント!!

### 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。

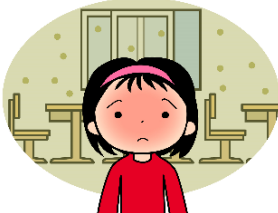


しっかり上をむいて  
ガラガラうがいをしよう!



### その2 部屋の空気を入れかえをしよう

換気をしないと、部屋の  
中がかぜのウイルスでい  
っぱいになってしまいま  
す。空気を入れかえを忘れ  
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!

