

ほけんだより



平成31年 1月 7日
第22号 豊松小学校

心もからだも元気いっぱい

あけましておめでとうございます。新年の目標はもう決めましたか？何を始めるにも、目標と計画をきちんと決めることが大切です。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。もちろん、毎日元気で過ごすための「健康目標」も忘れずに！ていねいに手を洗う、外でたくさん運動をするなど、できることから始めましょう。今年もよろしくお祈いします。

感染症の予防, できていますか？



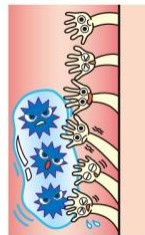
【こまめな手洗い】

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。



【マスクを着用】

鼻やのどを潤す効果があります。ウイルスのついた手で口や鼻を触るのを防ぐ効果も。かかった場合は「咳エチケット」を守り、咳やくしゃみでウイルスを広げないことが重要です。



【規則正しい生活】 大切です！

十分な睡眠, バランスのとれた食事, 適度な運動で, 病原体とたたかう免疫力がアップします。

【人ごみを避ける】

人がたくさんいると, 感染する確率が高くなります。

【部屋の換気】

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。



【部屋の加湿】

空気が乾燥すると, ウイルスに感染しやすいため, 湿度は50~60%を保ちましょう。



のどには「せんもう」といって体の外から入ってきたウイルスなどを追い出すひだがあります。せんもうは、乾燥するとはたらきが弱くなります。

おうちのかたへ

～インフルエンザにかかったら、異常行動に注意しましょう～

インフルエンザにかかった際には、異常行動に注意が必要です。小児や未成年の男性によくみられ、転落等による命の危険もあります。

◆少なくとも発熱から2日間は
ひとりにしない

◆ベランダに面していない
部屋で寝かせる



◆玄関、すべての部屋の
窓を施錠する。

◆戸建ての場合
1階で寝かせる



《異常行動の例》

- ・突然立ち上がり、部屋から出ようとする
- ・興奮して窓を開けてベランダに出ようとする
- ・変なことを言い出し、泣きながら部屋の中を動き回る
- ・突然笑い出し、階段を駆け上がろうとする など

抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や、種類に関係なく異常行動は現れます。十分注意を払って、見守りをお願いします。

広島県では昨年12月20日にインフルエンザの流行入りが発表されました。お子さんの健康管理に十分気を配っていただき、いつもと違う様子があれば、必ず検温をし、登校は無理のないようにお願いします。発熱がある場合は必ず受診してください。

また、ノロウイルス等が原因の感染性胃腸炎も流行しています。吐き気や腹痛がある場合も必ず受診してください。受診されましたら、結果を学校までご連絡ください。

《インフルエンザ出席停止の基準》

発症したあと5日を経過し、かつ、
解熱したあと2日を経過するまで。

※医師により感染の恐れがないと判断

された場合はこれより早い時期でも
登校可能。

「発症」や「解熱」という現象が
見られた日の翌日を第1日とします。

	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	☹️	☹️	☺️				🏫 登校OK!	
発症	☹️	☹️	☹️	☺️			🏫 登校OK!	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	☺️		🏫 登校OK!	