

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気!

No.1 2

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

H28年12月5日(月)

ほけんだより 12月

～おうちの人といっしょに読みましょう～

12月の保健目標 ○好き嫌いなく何でも食べよう

寒さがだんだん厳しくなってきました。これからの季節は、風邪やインフルエンザなどの病気が流行します。健康に気を付けて、一年の締めくくりの月も元気に過ごしましょう。

かぜ・インフルエンザ予防!!

ウイルスを「入れない」「増やさない」「まき散らさない」

「入れない」ためには…



てあう 手洗い

石けんをよく泡立て、ウイルスを洗い流すことが大切です。



うがい

ウイルスと戦う力をもつ「だ液」が出やすくなります。



マスク

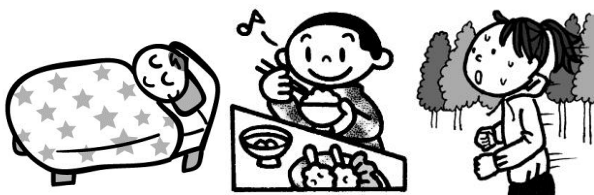
鼻やのどを温め、湿らせることで、ウイルスを体の外に出す働きが良くなったり、ウイルスを弱らせたりすることができます。



かんき 換気

部屋の空気を入れかえて、部屋の中がウイルスでいっぱいになるのを防ぎましょう。

「増やさない」ためには…



きそくただ 規則正しい生活

しっかり寝て、食べて、適度に体を動かして、ウイルスに負けない体を作ることが大切です。

「まき散らさない」ためには…



せきエチケ せきエチケ

せきやくしゃみが出る時は、マスクをしたり、人のいない方を向いて鼻と口をおさえたりして、まわりの人にうつさないようにすることが大切です。

スクールカウンセラー来校予定日

学校やお友だちのことなど、どんなことでも気軽に相談できます。保護者の方も、お子さんのことで気になることや、子育ての悩み、心配事など、何でも気軽にご相談ください。カウンセリングを希望する場合は、担任または養護教諭 高橋までお知らせください。

【来校の予定日】 ★12月8日(木) ★1月19日(木)



保護者のみなさまへ

インフルエンザ出席停止期間について

インフルエンザ感染による児童の出席停止期間は「**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**」となっています。

※「発症した後5日を経過」し、かつ「解熱した後2日」とは、**最低「発症した後5日を経過」するまで出席停止**となります。それに加えて、解熱した日によって出席停止期間は延期していきます(下表の「例4・例5」のように、発症後4日目以降に解熱した場合)。

※発症日(当日0日目)とは、インフルエンザ様症状(38度程度の発熱等)が始まった日のことを指します。病院を受診した時に、医師に病状について相談し、発症日を確認する必要があります。

インフルエンザ出席停止期間早見表

		発症日	発症後							
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	○		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	○		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	○		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例4	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	○	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例5	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	○
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

その後は、解熱した日によって出席停止日が順次延期されていきます。

※個人によって症状や経過は違いますので、病院や学校にご相談ください。

◎鳥インフルエンザについて

先日、県内の野鳥の死骸から鳥インフルエンザウイルスが検出されました。以下の点に気を付けて生活するよう、ご家庭でもお声掛けください。

- (1) **手洗い、うがい**などの一般的な感染症予防対策を徹底すること。
- (2) **死んだ野鳥などを発見した場合には、手でさわらないこと。**
- (3) **野鳥にはなるべく近付かないこと。**近づいた場合や野鳥などの排泄物等に触れた場合には、手をきちんと洗い、うがいをする。
- (4) **不必要に野鳥を追い立てたり、つかまえようとしないこと。**

※ 鳥インフルエンザウイルスは、感染した鳥との濃密な接触等の特殊な場合を除いて、通常では人には感染しないと考えられています。日常生活においては、鳥の排泄物等に触れた後は、手洗い、うがいをするれば、過度に心配する必要はありません。

◎「わたしの健康」をお渡ししました

2学期に実施した発育測定と視力検査の結果を記入した「わたしの健康」をお渡ししました。ご覧になりましたら中面の保護者印欄に押印の上、12月9(金)までに担任へご提出ください。