

ほけんだより 12月

令和元年12月17日
荒島小学校保健室
12月号

冬休みまであと少しとなりました。今月は、2学期も最後まで元気に過ごすためのポイントなどを紹介していきたく思います。

また、インフルエンザも流行り始めてきましたね。みんなで、インフルエンザに負けない体づくり・生活を心がけましょう！

インフルエンザが流行しています

おうちの人と確認しよう！

インフルエンザにかかると、突然高い熱(38~40℃くらい)が出て、咳や鼻水、くしゃみなどの症状がみられるようになります。他にも、筋肉や関節など体が痛くなることもあります。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、「出席停止」となり、学校をお休みしなければなりません。学校をお休みする期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」と決まっています。

		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
解熱後1日目に 発症した場合	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			
	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日目に 発症した場合	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		
解熱後5日目に 発症した場合	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。



おうちの方へ

お子様に、インフルエンザの疑いがある症状がみられましたら、早めの受診をお願いします。
また、インフルエンザ感染の連絡を学校にさせていただく際に、何型か・いつから熱が出たか・熱は何℃あるか・いつから登校可能だと言われたかなどを伝えていただくと助かります。

インフルエンザの感染を広げないために… 予防を心がけましょう！

1 手洗い

手はいろいろなものに触れているので、知らないうちにウイルスがくっついているかもしれません。石けんで泡立てて、しっかりと洗いましょう。



2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



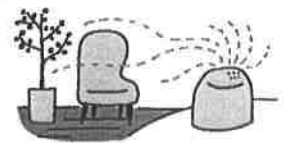
3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはハンカチなどで鼻や口をおさえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。



5 外出をひかえる

インフルエンザが流行しているときは、人ごみやお店などへの外出はひかえます。やむを得ない場合には、マスクを着用しましょう。



インフルエンザにかかってしまったら

<おうちの方へ>

☆発熱時は、薬以外の方法で熱のコントロールをすることも大切です。

☆お子様が寒がるときは、重ね着や毛布をかけるなどして、体を温めてあげてください。

☆反対に暑がるときには、汗をかきますので体をタオルでふいてあげます。

☆平熱が24時間続いたら、熱が下がったという目安になります。

他の人にうつさないように、
安静にしてすごしましょう。

