

# ほけんだより 12月

平成30年12月3日  
さいたま市立上小小学校  
保健室

寒さが厳しくなり、朝、布団から出るのが辛くなってきましたね。体調を崩す人も増えてきました。栄養のあるものを食べて、天気の良い日には外で元気に遊ぶなど、かぜに負けない体をつくりましょう。また、外から帰ったら手洗いうがいをしっかりとしましょう。



## かぜやインフルエンザを予防するには

**十分な睡眠**

早めに寝て、十分に体を休めましょう。

**十分な栄養**

なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。

**咳エチケット**

咳やくしゃみが出る時は人に顔を向けないようにして、できるだけマスクをしましょう。

とっさの時はティッシュやうでの内側で口と鼻をおおきましょう

**うがい・手洗い**

うがい・手洗いをしっかりと行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

**換気と保湿**

こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。

**人ごみを避ける**

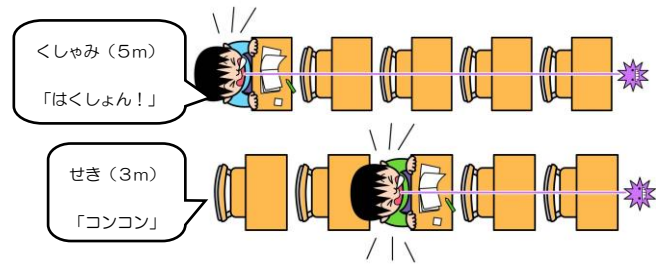
インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。

**流行前のワクチン接種**

インフルエンザ感染後に発症する可能性を低くする効果と、発症した場合の重症化を防ぐ効果があります。

☆13歳以下は2回接種となっています。

© 少年写真新聞社 2018



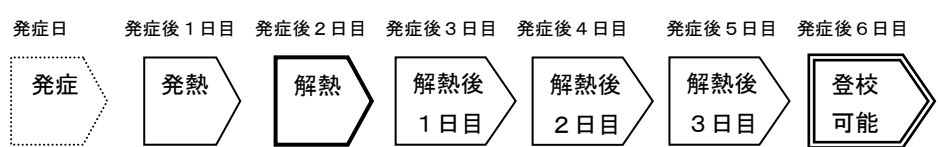
かぜをひいている人が咳やくしゃみをすると、ウイルスなどの病原体は、しぶきとともに3~5mも飛び散ると言われています。

誰かの鼻や口から飛び出したウイルスや細菌は、空気中を飛んだり漂ったりしているうちに、他の人に吸い込まれてしまいます。

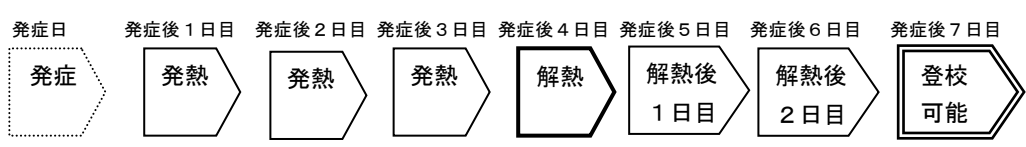
## インフルエンザによる出席停止期間について

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

<例えば、発症後2日目に解熱した場合>



<例えば、発症後4日目に解熱した場合>



発症日は、インフルエンザ様の症状(38℃程度の発熱)が始まった日です。

**必ず医師に登校可能な日を確認してください。**

# 冬の感染症と治療方法

## ★インフルエンザ★

### 主な症状

- 急な発熱
- 筋肉や関節の痛み
- 全身のだるさ
- おう吐、下痢、腹痛、せき、鼻水、のどの痛み



☆安静にして休養を取りましょう。  
特に睡眠を十分にとることが大切です。

☆水分を十分に補給しましょう。

お茶でもスープでも、飲みたいものでけっこうです。

☆家族や周りの人にうつさないように咳エチケットを心がけましょう。  
(マスクをつける、手のひらでくしゃみや咳を受け止めたときはすぐに手を洗うなど。)

☆インフルエンザと診断されたら、必ず学校に連絡してください。出席停止期間が定められていますので、表の表を参考にしてください。



## ★感染性胃腸炎★

### 主な症状

- 吐き気、おう吐
- 下痢、腹痛
- 微熱が1～2日続く  
(カゼのような症状のこともある)



☆対症療法を行います。特に脱水症に対応することが重要です。

☆おう吐物や糞便の処理は塩素消毒を行います。必ず使い捨て手袋、マスクを着けましょう。アルコール消毒では効果はありません。

十分に換気をして、500mlのペットボトルにキャップ2杯の家庭用塩素系漂白剤を入れた消毒液で、汚物をふき取ります。



## 朝会で保健委員会が発表しました

11月の保健朝会では、これからの季節に流行するカゼの予防についての発表と、11月8日の「良い歯の日」にちなんで、むし歯予防の発表を行いました。

カゼットマンが教えてくれた、手洗いうがい、栄養のある食事、咳エチケットを守って、風邪に負けずに健康で過ごしましょう。



保健委員会が作成した動画を見ながら、全校のみんなで歯みがきをしました♪

## 保護者の方へお願い

急な発熱などで、御家庭へ連絡をとることがあります。携帯電話の番号や仕事先など、緊急連絡先に変更のあった場合は、速やかに担任までお知らせください。御協力よろしくお願いします。

