

ほけんだより

平成27年12月4日

磯部小学校

保健室



さむ
寒くなってきました・・・

かぜ・**感染性胃腸炎**に気を付けましょう

冬は、かぜやインフルエンザ、**感染性胃腸炎**が流行しやすくなります。これは、温度が低く、空気が乾燥していると、空気中に漂っているウイルスが長生きできるからです。

また、私たちの鼻やのどの粘膜も乾燥した冷たい空気によって弱っています。そのため、これから寒さが増してくる冬本番に向けて、早めの予防対策が大切です。

よほう 予防のポイント

◇**栄養と休養を十分にとる**

体力をつけて抵抗力を高めること、疲れをためないことで、かぜなどにかかりにくくなります。



◇**こまめに手洗い・うがいをする**

<手洗い> 手についたウイルスが体の中に入るのを防ぎます。石けんをよく泡立て、手のひら→手の甲→指の間→指先→手首までしっかりと洗いましょう。

<うがい> のどに付いたウイルスを体の外へ洗い流します。また、のどをうるおす効果があります。上を向き「オー」と声を出して、のどの奥まで洗いましょう。

◇**マスクをする**

ウイルスは、咳やくしゃみによってまわりに広がります。マスクには、他の人からの感染を防ぐ、他の人に移さないようにする効果があります。また、マスクをすることで、のどのうるおいが保たれます。

◇**室内の換気と加湿をする**

ウイルスは温度と湿度が低く、乾燥していると長い間空気中を漂います。換気をして、きれいな空気に入れ替えたり、加湿器などで湿度を50～60%に保ったりすることが大切です。

よほうせっしゅ ・**予防接種をする**

インフルエンザワクチンは、接種してから効果を発揮するまでに約2週間かかります。流行期に備えて12月中旬旬までに接種するとよいです。効果が十分に持続する期間は、3～5ヶ月といわれています。接種後1日は体調に注意しましょう。

うら
裏あり

てあら きらきら★手洗い

みんなが一度は聞いたことがある「きらきら星」の歌に合わせて、手を洗うと約30秒で、ていねいな手洗いができます。

さあ、みんなで手をあらおう!!



インフルエンザや感染性胃腸炎と診断された場合

診断結果を必ず学校にご連絡ください。登校するためには、「登校許可証明書」を医師に書いていただく必要があります。紙面は、学校からお渡しする他、学校ホームページから印刷できます。

インフルエンザの出席停止期間は、『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』です（下表参照）。感染性胃腸炎の出席停止期間は、医師の診断によります。

(例) 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	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	当校可能	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	当校可能	
発症後、 4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					発症後 5日目		当校可能
	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	当校可能

※「発症日」とは、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ症状（38℃程度の発熱等）が始まった日です。そのため、病院受診時に発症日を医師に相談・確認することが必要です。