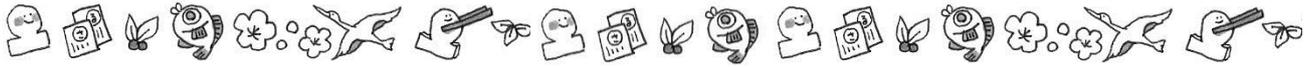


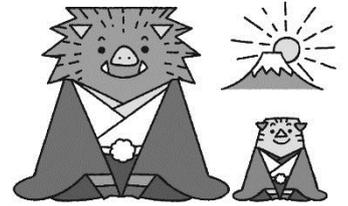


げんきな子 H31. 1 浜岡東小学校保健室



あけましておめでとうございます。

2019年ねんがスタートしました。どんな1年ねんになるかわくわくしますね。
今年もみなさんが元気に過ごせるように願っています。冬休みは体調を崩さず、元気に過ごすことができたでしょうか？毎年1月頃からかぜやインフルエンザが本格的に流行する傾向にあります。自分でできる予防法を実践していきましょう。



げんきになるカードがはじまります！(1/10(木)～1/14(月))

かぜやインフルエンザを予防するためには、規則正しい生活をするのが大切です。イベントがたくさんあった楽しい冬休みから、心も体も学校モードに切りかえましょう。

※14日(月)まで調べ終わったら、「がんばったことやこれから気をつけること」を書き、おうちのひとに「おうちの人から」を書いてもらいます。15日(火)に担任の先生に提出しましょう。

ちがいがわかりますか？ かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

ふつうのかぜ

- 熱(あまり高くない)
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み

インフルエンザ

ふつうのかぜ +

- 高い熱(38℃以上)
- からだの痛み
- さむけ

ノロウイルスなどによる
感染性胃腸炎

- おなかが痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱(あまり高くない)

最近さいきんは薬くすりの効果で、熱ねつは早く下くだることが多いです。しかし、熱ねつが下がった後あとも、ウイルスはしばらく体内たいないに残り、せきやくしゃみで周囲しゅういに飛び散ります。熱ねつが下がったあとも、お医者いしやさんから許可きよかができるまでは、家で体からだを休めましょう。

下痢げりの症状しやうじやうがなくなっても、1週間しゅうかん～1ヶ月かげつくらいは、ウイルスの排出はいしゅつが続くことがあります。

インフルエンザの感染経路



インフルエンザには次の3つの感染経路があります。予防するには、これらの感染経路をうまく断つことがポイントになります。

★飛沫感染：感染した人の咳やくしゃみでウイルスを含んだ飛沫が周囲に飛び散り、それを口や鼻から直接吸いこむことで感染する。

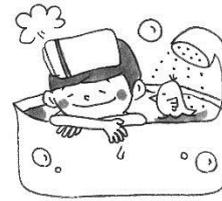
★接触感染：ウイルスが付着していた物などに触れた手で、自分の口や鼻、目をさわると、その粘膜から感染する。

★飛沫核感染：ウイルスを含んだ飛沫の水分が蒸発し、ごく細かい粒子（飛沫核）になったものが長く空気中を漂い、それを吸いこむことで感染する。

免疫力を上げるために！ぐっすり眠るポイント



☆布団を温めておく
布団が冷えていると寝つきが悪くなるので、温めておきましょう。寝る1時間くらい前に布団の中に湯たんぽなどを入れておきます。



☆ぬるめのお湯に
ゆっくり浸かる
熱めのお湯に浸かると体温が上がり、眠りにくくなります。ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、からだの芯から温まりましょう。



☆厚着しすぎない
厚着したまま寝たり、布団をたくさん掛けすぎたりすると、眠りに入るための体温の低下がうまくいきません。

保護者の方へ お願い

- ・今後、校内でかぜやインフルエンザが流行した場合、感染拡大防止のため全員マスク着用という対応をとりたいと思います。御家庭でマスクを準備していただきますようよろしくお願いいたします。ランドセルの中にも2～3枚入れておいていただけるとありがたいです。
- ・朝、お子さんの健康観察をしていただき、元気がないようでしたら検温をお願いします。朝の時点で37℃以上ある場合は御自宅で様子を見ていただきたいと思います。その際には必ず学校へ御連絡をください。
- ・遅刻して登校する場合は、必ず職員室に寄って、職員にその旨を伝えてから教室へ向かうようにしてください。
- ・学校でお子さんに、インフルエンザや感染性胃腸炎様症状がある場合、熱が高くなくても早退させることがありますので御承知おきください。
- ・冬休み明けの生活リズムを整えるために「元気になるカード」を実施します。10日（木）～14日（月）の期間で実施します。お忙しい中申し訳ありませんが、御協力をお願いします。

もしかかってしまったら・・・

インフルエンザ



- 病院を受診し、診断を受けましょう。
- インフルエンザと診断されたら、学校へ知らせてください。（「感染症による出席停止のお知らせ」を発行します。）
- 医師の許可がでるまで、ゆっくり体を休めてください。医師から許可が出たら、用紙を持って登校するようにしてください。（医師の許可がでなければ登校することができません。）

◆出席停止の期間◆

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで