



げんきな子

令和元年 11月
浜岡東小学校保健室

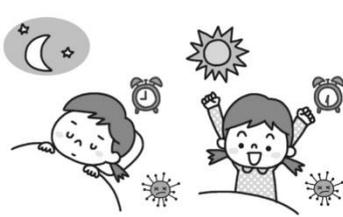


昼間は過ごしやすいですが、朝晩は冷え込むことが多くなりました。空気が乾燥してかぜやインフルエンザが流行する時期が近づいています。本格的に流行する前に、今からできる予防をしていきましょう。

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



●すききらいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



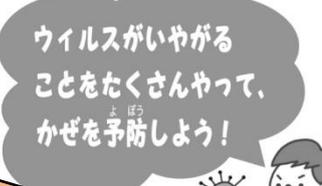
●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる



ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！

インフルエンザのウイルスも同じです。

かぜやインフルエンザの予防には、たっぷりの睡眠をとってかぜやインフルエンザのウイルスと戦う免疫という機能を高めることが大切です。小学生は最低でも9時間の睡眠が必要です。

こんな子たちが大好き!?

- 手を洗わない子
- 夜ふかしをする子
- 運動をしない子
- 食べ物に好き嫌いのある子

かぜのウイルスは、こんな子たちが大好きです。手についで体の中に入ることができますし、夜ふかしをしたり食べ物の好き嫌いがあったり、また運動をしなかったりすると、ウイルスに勝つ力が強くならないからです。かぜをひかないためにも、毎日の過ごし方を考えてみてくださいね。

ちがいがわかりますか？ かぜ・インフルエンザ

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

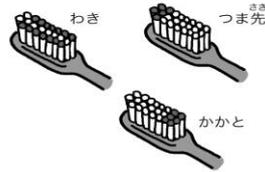
かぜ、インフルエンザ予防に手洗いはとても大切です。トイレに行った後、食事の前、外から帰った後、1日に何回も手を洗いますが・・・手をふくためのハンカチを毎日持ってきていますか？朝家を出る前に必ず確認をしましょう。



じょうずな歯みがきで、いい歯に!

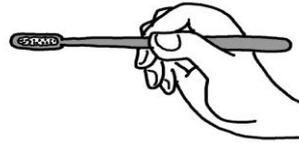
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかどを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



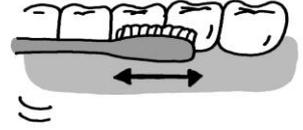
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく動かさずに、歯1〜2本ずつ小さざみにみがく。



保護者の方へ



- ・本日、走ろう会の事前健康調査を配布しました。記入後、保健用封筒に入れて11/15（金）までにご提出ください。

かぜやインフルエンザが流行する時期です。

- ・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ることも考えられます。御家庭でマスクを準備していただきますようよろしくをお願いします。予備のマスクを3枚、ランドセルに入れておいてください。
- ・冬の時期もお茶入りの水筒を持たせてください。水分補給、のどの乾燥を防ぐ、うがい用として使用します。
- ・インフルエンザ流行期には、疑わしい症状のあるお子さんについては、本人の症状悪化防止と感染拡大防止のため、早退の措置をとらせていただきます。朝から調子が悪い場合、ご自宅でゆっくり休ませてください。

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	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	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合					解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
出席停止期間	→							

病院でインフルエンザの診断を受けた場合は、速やかにその旨を電話等でご連絡ください。書類の関係でその際に病院名もお知らせください。ご連絡をいただいてから「感染症による出席停止のお知らせ」を発行します。