

ほけんだより12月

令和元年12月9日
春江小学校
保健室

12月になって、寒さが一段と増してきました。寒さとともに気をつけなくてはならないのが、かぜやインフルエンザの流行です。春江小ではまだ流行の兆しはありませんが、冬休みや年末年始は人の多い場所へ出かける機会が増えるので注意が必要です。手洗いうがいをこまめにしたり、必要に応じてマスクをつけたりして、予防を心がけましょう！



てあら 手洗い

いつ？

- 食べる前
- トイレの後
- 外出の後
- せきやくしゃみの後
- 鼻をかんだ後

どうやって？

- ①手をぬらし、石けんをつけます。
- ②両方の手のひらをこすり合わせ、よくあわ立てます。
- ③手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。

きれいなハンカチで、水分をしっかりとふき取ることも、わすれないでね。

うがい

いつ？

- 空気が乾燥しているとき
- かぜが流行しているとき
- 外出の後
- 人の多いところに行った後

どうやって？

- ①水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ②水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③②を3～5回くり返します。

もしかしたら インフルエンザかも？

次のような症状があれば、インフルエンザの可能性があります。無理に登校せず、病院でお医者さんにみてもらいましょう。

38℃以上の熱がある。

からだのあちこちが痛い。
(関節痛・筋肉痛)

からだのだるい。

頭が痛い。

かぜ・インフルエンザにまけない 春江小にするためにおわがい

- ◆せきエチケット
 - ・せきやのどの痛みなど、少しでも**症状**がある人は**必ずマスク**をつけよう！
 - ・いつでも使えるように、**カバンの中**に**2枚以上マスク**を用意しておこう！
 - ◆水とうがいのうがい用のお茶を用意しよう！

かぜ予防のために、今すぐできること

せきエチケット

どうやって？

- せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。
- くしゃみやせきをするときは、しぶきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、鼻と口がしっかりかかれるようにしましょう。

かんき 換気

いつ？

- 休み時間

どうやって？

1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気を入れかえをします。

みんなが「寒い」と思ったら、窓を開けてだいじょうぶです。

まうちのかた インフルエンザと診断されたら…

“出席停止”になり、『発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで』は登校できません！

インフルエンザは感染力がとても強いので、インフルエンザにかかって学校を休む時は、『欠席』ではなく、『出席停止』となります。医師の指示にしたがって、安静にしてください。学校は集団生活の場です。ウイルスの感染力が残っているのに登校すると、症状が悪化することはもちろん、感染を広げてしまうことになります。ご協力よろしくお願いします。

● 発熱中
● 解熱
● 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	●	●	●	●	●	●	●	●
3日間	●	●	●	●	●	●	●	●
4日間	●	●	●	●	●	●	●	●
5日間	●	●	●	●	●	●	●	●

※1：発症日は0日目です。熱が出た次の日から5日間 数えます。
 ※2：発症日から5日たっても、熱が下がってから2日過ぎていなければ登校できません。外出も控えてください。
 ※3：熱が下がった次の日から2日間 数えます。

楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ

ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように

や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日
食べよう

す すいみんはたっぷり
夜ふかしが
続かないように
しよう

み みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう