

お家の人と一緒に読んでください

ほけんだより 12月



立花中学校 保健室

朝晩だけでなく日中も寒くなってきましたね。冬に流行する感染症の多くは低温度、低湿度の環境を好むウイルスによって引き起こされます。つまり、乾燥して寒いこの季節はウイルスが活発になります。風邪やインフルエンザにかからないように自分で取り組める予防はしっかり取り組みましょう！

POINT

マスクを活用する

マスクをする



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。
マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

<正しいマスクの着用>



口と鼻を覆う



周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う

すぐに捨てる



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。

周囲の人からなるべく離れる



くしゃみや咳の飛沫は、1~2メートル飛ぶと言われています。

こまめに手洗い



くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

寒さに負けな！体を作ろう！

登校前に健康チェックをしてきてください！



～顔面健康診断～ 鏡の前で1分！

- 目…充血はしていませんか？
体が疲れていると赤くなります。
- 耳…赤いときは熱がないか体温を計りましょう。
- 舌…白くなっているときは、お腹の病気に注意しましょう。
- 唇…荒れているときは栄養バランスを見つめ直しましょう。

顔のチェックの他に、、、

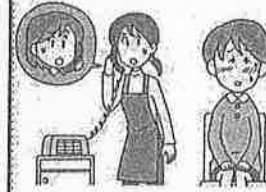
- 頭痛、腹痛、筋肉痛など体の痛みはありませんか。
- 便秘、下痢ではありませんか。
- 食欲はありますか。
- 体はだるくありませんか。
- 吐き気はありませんか。



などをチェック！

〈保護者の方へ〉

これから風邪の流行りに伴い、生徒を早退させなければならないことがあります。学校から早退させる時は保護者の方に連絡をいたします。お手数ですが、緊急の連絡先(仕事先・携帯電話番号・留守の時の連絡先)が変更した時は、担任の先生、または養護浦田まで(06-6427-3838)お知らせください。ご家族の方と連絡がとれるようご協力をお願いいたします。



確認しよう！

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	発症/発熱	発熱	解熱	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	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

～本人の安静と流行の拡大を防止するために出席停止期間は必ず守りましょう～