

ほけんだより

県立あわじ特別支援学校 保健室

2016年12月 9日 (金)

藤沢市立村岡小学校 保健室 2015.12.15



12月に入り、寒さも本格的になってきました。インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する時期ですが、しっかりと手洗い、マスク、きそく正しい生活をして、ウイルスに負けないからだをつくっていきましょう。



冬に流行する感染症にきをつけて！！

ちがいがわかりますか？ かせ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

ふつうのかせ

- 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

ふつうのかせ +

- 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)

インフルエンザを予防するために

外からもどったら、手洗い・うがいをする



なるべく人ごみをさけ、マスクをする



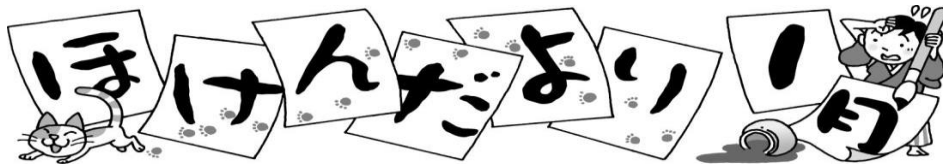
部屋の加湿(ぬれタオルを つるなど)をする



栄養や睡眠に気をつけ、体のていこう力をたかめる



特にせきやくしゃみをしている人はマスクをすることを心がけましょう。マスクはせきやくしゃみから飛ぶウイルスをブロックするのでとても大切な予防のひとつです。



笑顔の多い1年になりますように!



あけましておめでとうございます。今年も元気にすごせるようにしましょうね。

また、インフルエンザ流行のふえる1月がスタートしました。予防をしっかりといきましょう!!

かぜとインフルエンザのちがい

かぜ

はなみず はな
鼻水・鼻づまり

のどのいたみ

せき・くしゃみ



ゆるやかに
進行する

ねつ
熱はあまり
たか
高くない

インフルエンザ

さむけ

ずつう
頭痛

だるさ

きんにく かんせつ
筋肉や関節の
いたみ



ねつ たか
熱が高い
(38度以上)

きゅうげき
急激に
進行する

●本校出席停止期間の規定(学校医の指示により)

「発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで」

※主治医による出席停止期間の指示がある場合は、学校保健安全法の規定に基づいた「発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」出席停止期間になります。

★蔓延防止のため、出席停止期間についてご理解とご協力いただきますようお願い申し上げます。

<学校へ連絡のお願い>

- ①インフルエンザの診断を受けたら学校へ連絡をお願いします。
- ②熱が下がったら、「解熱した日」を再度学校まで連絡ください。

せき

エチケット



手でおさえたときは
手洗いを忘れずに



せき・くしゃみがでるときは、人のいないほうを向いて鼻と口をおおう



鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てる



マスクには、
保温・保湿効果
があり、のどを
守ってくれます

せきがでているときはマスクをしましょう

インフルエンザウイルスは目にはみえない小さなウイルスですが、せきやくしゃみと一緒にとびちり、まわりに広がります。

せきをしたら3メートル、くしゃみは5メートルもとびちっています。このウイルスをとびちるのを防ぐためにマスクがあります。

マスクはせきやくしゃみからとぶウイルスをブロックするのでとても大切な予防のひとつです。

マスクがないときでも、せきやくしゃみをするときは、手やティッシュで口と鼻をおさえて周りの人にしづきがとばないように、顔を人のいないほうに向けてするようにしましょう。

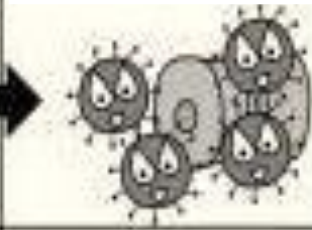


インフルエンザの季節に手洗いが大切なワケ

★せきやくしゃみをする



★ウイルスがまわりにとびちる



★そこを手でさわる



★だから手あらいが大切なんだね！



★ウイルスに感染



★その手で口や鼻などをさわる



かならず自分のハンカチをわすれずにもってくるようにしましょう。また、ハンカチのかしかりは、しないようにしましょう。