

ほけんだより 1月

1月29日
三原中学校
保健室
No. 11

八丈島にも雪が降るなど、寒い日々が続いています。さて、皆さん、文化発表会まであと少しですね...! 文化発表会に向けた準備や練習に追われて、学校内でも慌ただしい時間が過ぎていると思います。そんな中、今インフルエンザが流行っていて、辛い思いをしている人も多い状況です。皆さんが一所懸命取り組んでいるものが無駄にならないよう、一人一人が手洗いやマスクの着用を心がけたり、マスクをしっかりと着用して予防をしましょう。

今日はインフルエンザの予防策、12月のほけんだよりで載せたものとは別の視点からご紹介いたします。

インフルエンザは出席停止になります!

出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

こまめな手洗い

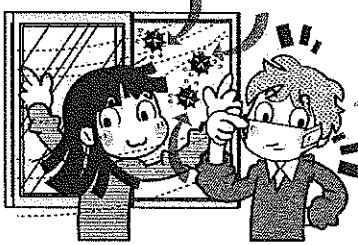
石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

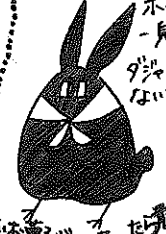
部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

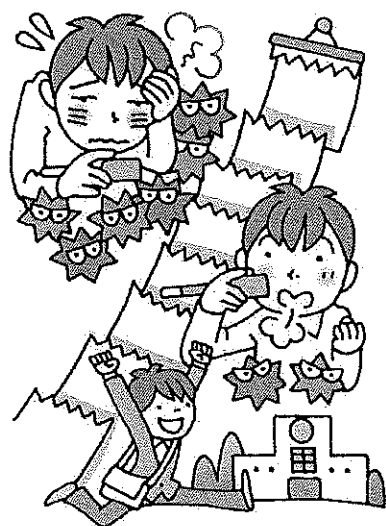
人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

最近ほんと寒いので、あたたかい飲み物もよく飲みたいです。身体はもう3人、いじもホッと見...
タタレじゃないです。(笑)



0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!
発症	発症	発症	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!
発症	発症	発症	発症	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!



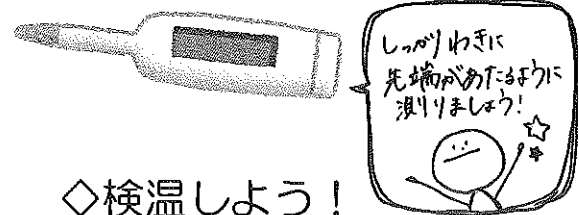
◇「発症した後5日を経過」のわけ...

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

◇「解熱した後2日を経過」のわけ...

インフルエンザウイルスに感染すると、1~3日の潜伏期間後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3~5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

自分の体調に違和感があったら...



◇検温しよう!

体温は、自分の健康状態を知るための大切な指標です。平熱が36度前後で37度以上あった時には、無理せず保護者の方と相談して病院へ行きましょう。



◇マスクしよう!

自分の体調がこれ以上悪化しないために、そして方が一感染していた時、人にうつさないために...

保護者の皆様へ

日頃から保健にかかわる活動にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。今、インフルエンザが三原中学校内でも流行しています。お子様の様子がいつもと違う時や、体調不良を訴えていた場合には、まず検温してください。37℃ある時や、いつもより高い場合には、無理せず病院に行ってください。病院に行く際はマスクを忘れずお付けください。最後になりますが、保護者の方も体調にお気をつけてください。