

おうちのひとといっしょによんでね♪

ほっかんだよ12月

H29年12月8日
連島北小学校・保健室

がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標

てあら
手洗い・うがいをしよう!

★かぜ・インフルエンザ予防特別号★

新聞やニュース等で知っている人もいますが、先週から、倉敷市内の小学校・中学校でも、集団風邪（インフルエンザ）による学級閉鎖のニュースが報道されています

連島北小でも、今週になってからインフルエンザやかぜ、嘔吐・下痢など、からだの調子をくずす人が出てきていて、皆さんの体調が大変心配です。

インフルエンザやかぜなどの感染を防ぐためには、「手洗い・うがい・マスク（せきエチケット）」が欠かせません！自分や家族の健康を守るためにもしっかり心がけましょう！



早わかり
インフルエンザの出席停止期間
インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると●

受診した日ではなく、症状が出始めた日

発症日 0日目 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 発症後5日を経過した後

発熱 解熱 解熱後 解熱後
1日目 2日目

発症後1日目に熱が下がった

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

発症後4日目に熱が下がった

★「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たないとダメ。

※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

2つのレベルでチェック! 冬を元気に乗りこえられるかな?

まずは質問に答えよう (はい1点、いいえ0点で計算します)

免疫レベル はどれくらい? (合計 点)

- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

予防レベル はどれくらい? (合計 点)

- うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ) (温度20℃くらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

まじわるのは、どのゾーンかな?
たてのグラフは免疫レベル。
よこのグラフは予防レベル。
合計点がまじわるのは、どのゾーン?



注意が足りないゾーン
毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな? 免疫力が強くても、ウイルスに負けることがあるかも

パッチリゾーン
ウイルスがからだに入るのをパッチリ防いでいます。もし入って来ても、ウイルスと戦う免疫力が強いので、かぜやインフルエンザにかかりにくい!

どっちもダメゾーン
冬になると、よくかぜをひくんじやない? ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、かぜやインフルエンザにかかりやすいんです!

生活を見なおそうゾーン
ウイルスへの注意はパッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだがかぜやインフルエンザに負けちゃうかも

おうちの方へ

- ☆ 登校前のお子さまの体調・健康状態の変化に注意し、「おかしいな。もしかしたら・・・」と思われたら、無理に登校させず医師の診察を受けてください。
- ☆ 「発症日0日目」とは、受診した日ではなく、インフルエンザの症状（38度以上の発熱等）が始まった日のことです。そのため、病院を受診される際には、かかりつけのお医者さまと発症日の確認をすることが必要です。
- ☆ 保護者の方から「お医者さまからインフルエンザと診断を受けました。」と、学校が連絡を受けた日から出席停止となります。診断を受けられましたら、できるだけ早く、学校までご連絡ください。出席停止の書類は、原則、ご家族に学校まで取りに来ていただいています。お手数をおかけしますが、よろしくお願いします。
- ☆ また、学校は集団生活の場です。集団感染を防ぐためにも、ご家族の中にインフルエンザ等にかかっている方がおられる場合には、お子さまのマスクの着用にご協力いただけますよう、あわせてよろしくお願いします。

朝の健康観察は「見る」と「聞く」をお願いします

表情 元気があるか、ないか

顔色 熱っぽくないか、青白くないか

声 朝も早い、しずんでないか

その他 朝ごはんはちゃんと食べたか、トイレに行ったかなど

調子が悪そうなどときは無理をせず、休ませてあげてくださいね