

ほけんだより12がつ

平成30年12月5日
黒部市立荻生小学校

今年も残り1か月となりました。今年、インフルエンザの流行が昨年より1か月程早いそうです。手洗い・うがいを念入りにしたり、早めにインフルエンザの予防接種を受けたりするなど、早めの対応に心がけましょう。



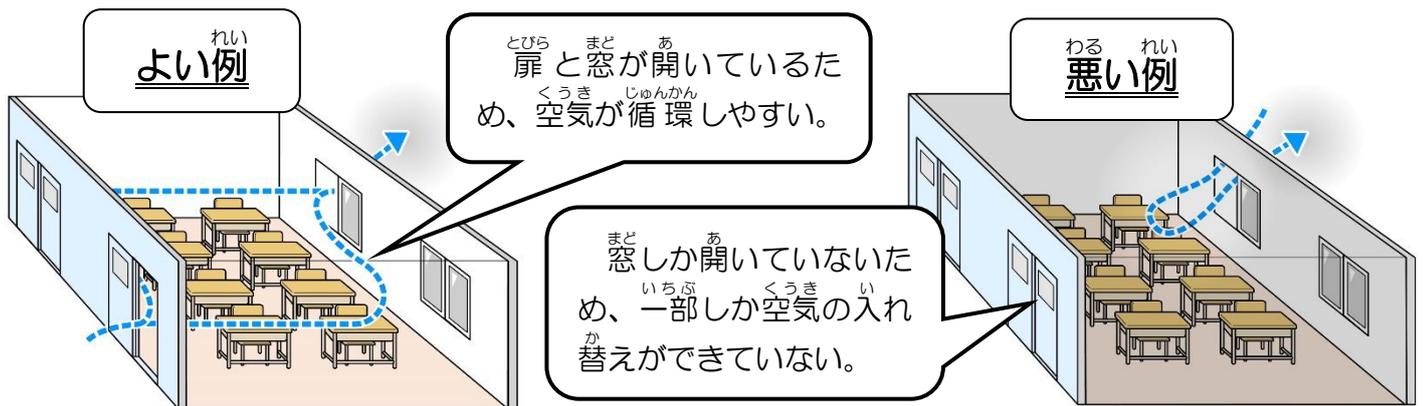
12月の保健目標



ふゆ えいせい き つ
冬の衛生に気を付けよう!

換気をしよう!

暖房器具を使用する日が増えてきました。窓や扉を閉めたままにすると、部屋の空気が汚れたり乾燥したりします。きれいな空気や適度な湿度を保つために、こまめに換気をしましょう。



インフルエンザの予防方法は何個知ってる?

みなさんは、どんなインフルエンザの予防方法を知っていますか? 知っている方法に○をつけて、振り返ってみましょう。

手洗いうがいをする

マスクを着用する

アルコール消毒をする

歯みがきをして口の中のばい菌をなくす

栄養のある食事をする

十分な睡眠をとる

換気をする

人混みをさける

予防接種を受ける



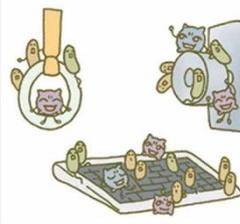
<かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？>

かぜやインフルエンザは、「飛沫感染（空気中にある菌でうつる）」と「接触感染（何かに触つてうつる）」の2種類があります。

飛沫感染・・・菌をもっている人のくしゃみやせきを含んだ空気を吸って感染すること。人が集まる場所（学校や学童、満員電車など）は特に感染しやすい。



接触感染・・・タブレットやパソコン、スイッチ、ドアノブ、電車やバスのつり革に付いている菌を触り、その手で口や鼻を触って感染すること。



※インフルエンザウイルスは気温20℃以下、湿度20%程度（寒く閉め切った部屋、乾燥した部屋）を好みます。教室や家の環境を整え、インフルエンザを予防しましょう！

<保護者のみなさまへ>

インフルエンザの出席停止期間の早見表です。お子さんがインフルエンザにかかった際の参考にしてください。

インフルエンザにかかった場合、**出席停止になるため**、登校を再開する際は**お医者さんの登校許可書が必要**です。登校許可書は学校のHPよりダウンロードできますのでご利用ください。

インフルエンザ!?
登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

 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 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
- ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

