ほけんだより2月

平成３０年２月１日
横浜市立都田西小学校
校　　長　大嶋　照美
養護教諭　髙橋　典子
上田裕美子

インフルエンザ警報発令中！

横浜市では１月２５日に「インフルエンザ警報」が発表されました。都田西小でも発熱やインフルエンザでの欠席者が増えてきました。現在１，３年生にインフルエンザでの欠席者が多く学級閉鎖もしていますが、全学年に少しずつ広がってきています。危機感を持ってインフルエンザ予防にご協力をお願いいたします。

登校する際には、お子様の健康観察を十分にしていただき、発熱しているときはもちろん、熱が高くなくても体調が悪いときは無理な登校は控え休ませるなど、インフルエンザ様有症状者の早期発見と感染防止につきまして、各ご家庭で適切な対応をお願いいたします。

週明けにお休みが増える傾向にあります。週末のお休みの間は、不要な外出はせず家でゆっくりと過ごし、一週間の疲れをとってください。お子様の健康観察を十分にしていただき、引き続きご家庭のご協力をお願いいたします。

かからないために・・・予防のポイント！

★**せっけんを使って、ていねいな手洗いとうがい**をしましょう。学校でも、家庭でも！

★せき･くしゃみが出るときは**マスク**をして『**せきエチケット**』を守りましょう。

★**睡眠**をしっかりとる・バランスのよい**食事**など『**規則正しい生活**』で体力をつけましょう。

★感染の機会を少なくするため、人ごみで過ごす時間はなるべく短くしましょう。

★★★★★せきエチケットとは★★★★★

★せき･くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、直接つばや鼻水がとばないように心がけましょう。使用したティッシュはすぐにゴミ箱にすて手を洗いましょう。

★せき・くしゃみを手で押さえたときは、手を洗いましょう。

★症状のある人は**マスク**をしましょう。インフルエンザがなおった人も**マスク**をしましょう。

かかってしまったかな？と思ったら・・・

★無理せず**学校は休みましょう**。また、病院を受診し検査を受けましょう。

★インフルエンザには**抗インフルエンザ薬が効きます。**

積極的な治療が望ましいといわれていますので、タイミングを逃さぬよう**受診し、お医者様の指示に従いましょう。**

★また、インフルエンザが治ってお医者様から登校許可が出たら、健康手帳の最後のページ（病気を治しましょう）に保護者の方が記入をして提出してください。

★インフルエンザだった場合は、**出席停止期間厳守のご協力をお願いいたします。**

手洗いで予防しよう!

正しい手の洗い方

①

流水で手をぬらし、石けんをあわ立てます。

②

手のひらと甲、指の間をていねいに洗います。

③

つめや手首も忘れずにきちんと洗います。

④

流水で石けんをしっかりと洗い流します。

⑤

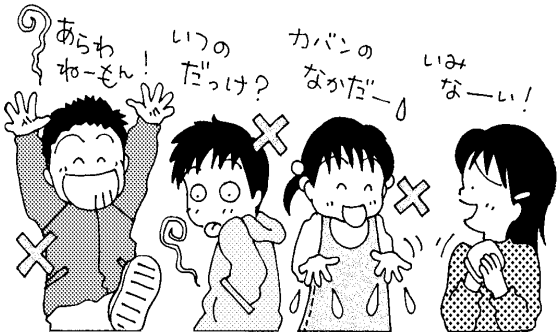
清潔なタオルで、手をふきます。

!注意点!

◎つめを伸ばしていると、あいだに汚れがたまってしまうので、常に短く切っておくこと

◎清潔なタオルを使うこと

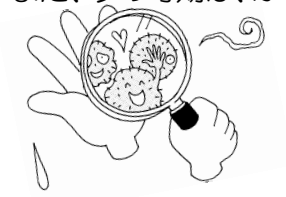
キレイなハンカチ・タオル もちあるいてる?



保健室に来る子どもたちを見ていると、ハンカチを持っていない子が意外とたくさんいてビックリします。学校生活では、トイレに行ったあとや体育のあと、給食の前や掃除のあとなど手を洗う場面は、たくさんあります。ハンカチを持っていない子は、どうしているのでしょうか?

最近は、公共の場所にあるトイレに、ハンドドライヤーなどが設置され、外出先でハンカチを持ってなくても、困らないのかも知れませんが・・・学校のトイレには、ありません。運動して汗をかくこともあります。毎日忘れずに、きれいなハンカチかタオルを持って登校しましょう。

また、今の時期は、かぜやインフルエンザが流行っていますので、予防に手洗いがとても大切です。



寒さがきびしいと、手を洗うのがいやになりますが、手洗いは病気予防の基本です。毎日、きれいなハンカチを身につけ、きちんと手洗いして、元気に春を迎えましょう。

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	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					※3		※2	

※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。