

で寝てしまい、朝食を食べずに登校している人はいませんか？朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになり、学習の効率も上がりません。また、抵抗力が低下し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。1日を健康的に過ごすために朝食をしっかりと食べてくるようにしましょう。

ほけんだより 12月号

『咳エチケット』って知っていますか？

インフルエンザをはじめ、咳やくしゃみにより感染する感染症はたくさんあります。『咳エチケット』は、これらの感染症を他の人にうつさないために、咳やくしゃみをするときは、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻を抑えることです。学校や電車の中などの人が集まる場所で実践することが大切です。みんなで実践して、風邪やインフルエンザの流行を抑えましょう。

せき・くしゃみが出るときは

せき・くしゃみが出そうになったら

せき・くしゃみをしたあとは



マスクをつける



ティッシュ・ハンカチを持っておく



口と鼻をおおう



まわりの人にかからないように横を向く



手で覆ったときは、手を洗う



使ったティッシュはすぐに捨てる

令和元年度
「世界エイズデー」
キャンペーンテーマ

UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとなりて

～ 検査・治療・支援 ～

治療法の進歩によってHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が可能になっています。治療の継続で人への感染リスクも大きく減少します。

けれどそんな現状を知らないために、HIV感染を心配しても検査を受けず、治療が遅れ、エイズを発症してしまう人たちがいます。

今年度のキャンペーンテーマは、HIV/エイズに関する知識を身につけ、自分のとなりてある身近なものとして語り合うことで、検査、治療、支援につながるように後押しするものです。またHIV感染者などに社会全体で寄り添うことの重要性も込められています。



インフルエンザ

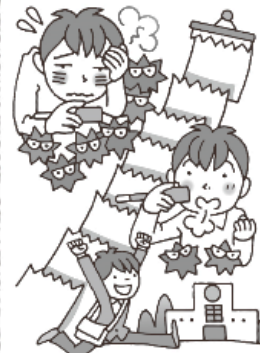
なぜ出席停止なの？

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

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



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、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。



「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。