



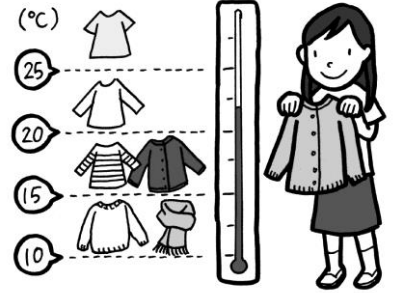
ほほえみ

No.8



令和元年 11月20日
横浜市立東戸塚小学校
保 健 室

11月も後半に入り、乾いた寒い風が吹き始めました。校庭の木々も冬支度を始めそうです。みなさんも冬に向かって、体を冷やさないように気を付けましょう。11月のほけんもくひょうは、「体の清潔と衣服の調整に気をつけよう」です。気温に合わせて脱ぎ着できる上着、保温も汗の吸収もしてくれる下着など、準備しましょう。



今月の保健集会では、「ハンカチ、ティッシュ調べ」の結果を発表しました。おぼえていますか？上位にランキングしたクラスは毎日、ハンカチ、ティッシュを持ってくるようにいつも声かけがされていたそうです。そのため、ハンカチ、ティッシュを持っているのがあたりまえになったそうです。冬に流行るインフルエンザやノロウイルスを予防するためには、手洗いがとても大切です。手を洗った後、そのままにしていると手あれの原因にもなります。きれいに手を洗ったら、きれいなハンカチで手を拭きましょう。

カゼ インフルエンザ

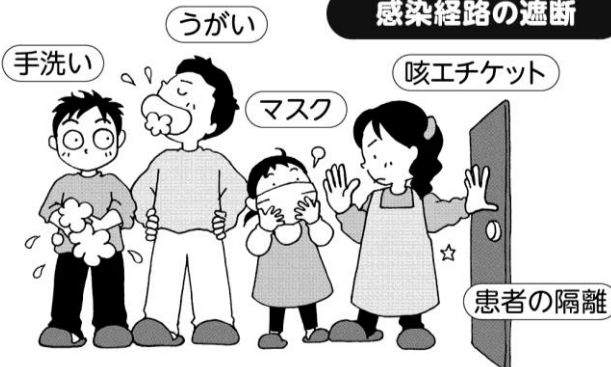
感染症予防の3原則

抵抗力を高める

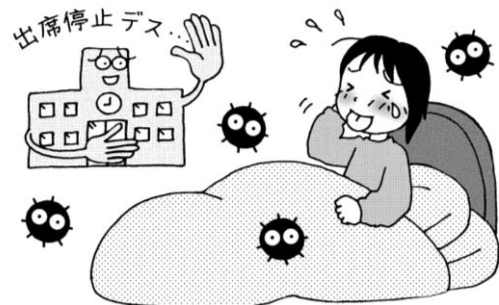
- * 予防に一番効果があると言われているのが、手洗い・うがいです。休み時間のたびに手洗いするくらいの気持ちで、頑張りましょう。
- * 寒くても、教室のまどを開け、換気をしましょう。掃除を頑張って、教室をきれいにしておくと、ウイルスもたまりませんよ☆

- かぜやインフルエンザに負けない体を作るために
- ◇ バランスのとれた食事をとる。
- ◇ 早ねをして十分なすいみんをとる。
- ◇ 外遊びや運動をする。
- ◇ 予防接種をうける。

感染経路の遮断



しっかり休む



保護者の方へ

今週に入り、発熱やインフルエンザで欠席をする児童がとて増えています。ほけんだよりを読みながら、かぜやインフルエンザの予防についてお子さんと確認し合ってみてください。

健康観察のポイント

- 元気があるか、顔色がよいか
- 夜はよくねられていたか、朝ごはんをしっかりと食べているか
- 頭痛や体の痛みがないか、下痢や便秘をしていないか など

いつもと違う様子があったら

必ず体温を測りましょう。

無理をせずに休むことも大切です。



登校後、体調が悪くなって、授業を受けることが難しいときは、早退になります。早退の際は、必ずお迎えが必要です。感染症が流行っている時期は、学校で様子を見るのが難しくなります。早めのお迎えをお願いします。

職場の変更や転居、携帯電話の変更などで緊急時連絡先に変更がある場合は、担任まで連絡をお願いします。

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
 解熱
 解熱後
 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※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。

発熱で欠席する場合は、かならず次の内容を学校へ伝えてください。

- (1) 熱の状況（〇時に検温したら〇℃だった。）
- (2) 体調不良の具体的症状（例：熱、のどの痛み、せき、頭痛、鼻汁もしくは鼻閉、関節痛、全身だるさ、腹痛、下痢、おう吐 など）
- (3) いつ頃から体調不良になったか。（例：〇月〇日の〇時ころから）
- (4) かかりつけ医などの医療機関を受診したかどうか。受診した場合は、次の内容も学校へ伝えてください。
 - ① 医療機関名と診断名
 - ② インフルエンザの簡易検査を行ったかどうか。行った場合はその結果。
- (5) 兄弟・姉妹がいる場合は、そちらの様子も教えてください。

もし、インフルエンザと診断された場合は、学校に必ず連絡をお願いします。

インフルエンザと診断された場合は、十分な休養をとってください。高い熱のため体力を思った以上に消耗していることがあります。タミフルやリレンザなど薬を服用している間はもちろん、薬の服用が1回の場合でも出席停止期間は、安静にしていることをお勧めします。

登校の際は必ず、医師と相談して登校の許可を得てください。よろしくをお願いします。