

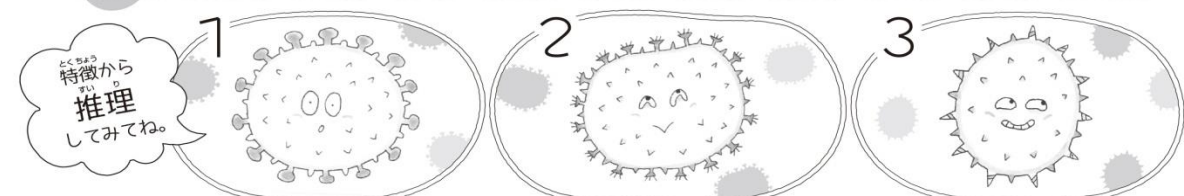
ほけんだより 12月

平成30年 12月3日（月）吉川市立旭小学校 保健室

今月は、1年で一番、短い日「冬至」があります。体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いカボチャを食べて健康に過ごしましょう。

11月後半から欠席者が少しずつ増えてきています。これから、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。手洗い・うがいをしっかりと冬を元気に過ごしましょう。

Q. 何の病気のウイルスでしょう？



	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
特徴から推理してみよう	*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る *ウイルスのついた手で鼻や口をさわる	*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る *ウイルスのついた手で鼻や口をさわる	*ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる *ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる *感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る
症状	○37～38℃位の微熱 ○くしゃみ、のどの痛み ○鼻水、鼻づまり	○38℃以上の高熱 ○頭や筋肉、関節が痛む ○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも ○「急に」全身がだるくなる	○吐き気、おう吐 ○下痢、腹痛
かかったらどうする	◇睡眠をとり、安静にする ◇食べられそうなら消化のよい食事をする ◇水分補給をする	◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう （発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1～2日短くなります） ◇睡眠をとり、水分補給をする ◇熱が下がっても決まった日数は安静にする	◇安静にする ◇水分補給をする（脱水症状に注意） 抗ウイルス薬はありません

インフルエンザを予防しよう

市内の中学校では、すでにインフルエンザによる学級閉鎖が起きています。現時点ではA型が流行しています。

＜インフルエンザの対策って何ができるんだろう？＞



マスクをする



手洗い・アルコール消毒をする



加湿をする

そのほかにも1時間に1回は換気をすることや人ごみにはなるべく行かないことなどがあります。対策をしっかりとインフルエンザを予防しましょう。

インフルエンザ いったいから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時	発症後2日経過している	発熱後5日経過している
※発熱がみられた日を発症とします	※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK	

ケース	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
ケース1	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	OK!
ケース2	発熱	発熱	解熱	3日目	4日目	5日目	6日目	OK!
ケース3	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	OK!

インフルエンザは、発症後、熱が下がってもすぐには学校に来ることはできません。熱は下がっていても、体の中にウイルスが残っている可能性があります。上の表を参考にしてください。

●おしらせ●

第2回学校保健委員会・性教育講演会

「大切な命のつながり」 講師 埼玉医科大学 産婦人科医 高橋幸子先生

12月10日（月） 13：30～受付 旭小学校 音楽室

第2回学校保健委員会として、性教育講演会を行います。「性教育って必要なのかな？」と思う保護者の方も多いのではないのでしょうか？しかし、命に関して、保護者のみなさまがお子さんと一緒に話を聞いていただくことで、トラブルに巻きこまれた際に「保護者に相談する」というハードルを下げることに繋がります。保護者のみなさまにぜひ聞いていただきたい講演です。保護者のみなさまのご参加をお待ちしております。

（お車での来校も可能です。事前に出席票の提出をお願いします。）