



ほけんしつだより



家庭数

令和2年 12月1日
吉川市立旭小学校
保健室

今年もとうとう残り1か月となりました。空気が冷たく感じられ、寒さが厳しくなってきました。鼻水やせきのなどの、かぜひきさんも増えてきましたが、今の時期は、特に感染症が流行します。かぜやインフルエンザ、新型コロナに負けずに、元気に新年を迎えられるようにしましょう。



かぜやインフルエンザ、新型コロナの予防クイズ！

【第1問】
手を洗う時に意識して洗うところは？

- ①手のひらや手の甲
- ②指と指の間やつめの間
- ③親指や手首

答え 全部

【第3問】
教室でできる予防方法は？

- ①窓や扉は閉め切る。
- ②窓や扉をあけて換気する。
- ③図書室へ行って本を読む。

答え ②

【第5問】
効率よく身体を温めるには？

- ①「首・手首・足首」を冷やさない服装をする。
- ②「手の平」をこする。
- ③「手でお腹」をさする。

答え ①

【第2問】
正しいがいの仕方は？

- ①ブクブクうがいを1回する。
- ②ガラガラうがいは2回以上しない。
- ③ブクブクうがいを1回とガラガラうがいを2回以上する。

答え ③

【第4問】
正しいマスクのつけ方は？

- ①上唇からあごまでおおう。
- ②鼻の下からあごまでおおう。
- ③鼻からあごまでおおう。

答え ③

【第6問】
病気に負けない身体を作るためにできることは？

- ①早寝早起きをする。
- ②バランスのとれた食事をとる。
- ③適度に運動をする。

答え 全部

野鳥との接し方 *鳥インフルエンザは野鳥観察ではヒトに感染しません*

★死亡した野鳥など、野生動物は素手でさわりません。★排泄物等にふれてしまった後は、手洗いうがいをします。★不必要に野鳥を追いかけてたり捕まえません。★ウイルスを運んでしまう可能性があるので、フンはふみません。

※同じ場所で野鳥がたくさん死亡していた場合には、当該地区の市役所にご連絡ください。



◆◇インフルエンザ◇◆

インフルエンザって？
咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気です。症状は、悪寒・急な発熱・関節痛の他、下痢・嘔吐・咳・くしゃみ・喉の痛みなどです。
「インフルエンザの症状かな。」と思ったら、すぐに医療機関で受診しましょう。



インフルエンザと診断されたら・・・

感染力が強いため、発症した場合は、出席停止になります。

発症日や解熱日を0日として、

- ①発症後、5日を経過すること。
- ②解熱後、2日を経過すること。

この2つの条件を満たすまで、ゆっくり自宅療養させてください。



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	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能

～学校への連絡～

インフルエンザと診断されたら…出席停止になります。電話で学校へ以下のことをお知らせください。

- ①発症日（例：12月1日（火）夜から ※いつから発熱があったか具体的に）
- ②症状（体温、咳、頭痛等）
- ③受診の結果（A型、B型等）

学校で具合が悪くなり、早退した際、その日のうちに病院の結果が出た場合には、その日に電話で学校へお知らせください。感染拡大防止にご協力をお願いいたします。

みなさんにとって、今年はどうのような1年でしたか。この1年をふりかえり、気持ちよく新年を迎えたいですね。



保健室からの宿題

保健室から冬休みの宿題で、はみがきカレンダーを配ります。毎日、朝・昼・晩とご飯を食べた後にははみがきをして、素敵なはみがきカレンダーを完成させましょう。カラフルなカレンダーを楽しみにしていますよ♪

11月の来室者数
けが： 21人
病気： 9人
この集計は、保健委員さんががんばってくれています♪