

平成 27 年 1 月 9 日
吉川市立中央中学校
保健室



新年明けましておめでとうございます。寒い年末でしたが体調はどうでしょう？これからスキー教室が待っている1年生 大事な受験を迎える3年生。などなどこれからは体が資本です。手洗い・うがいの徹底をお願いします。

自分のために
みんなのために

カゼ インフルエンザ

協力して流行を防ごう

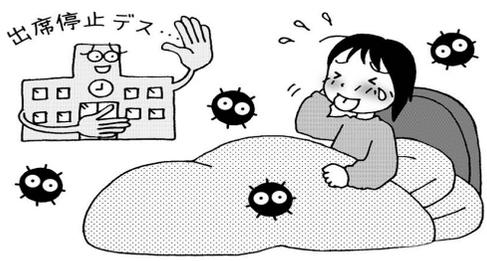


感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断

感染源の除去



一番の予防「手洗い」 もう一度確認



=ポイント=

- ① 指とつめの間 反対の手のひらにつめを立て、こする。
- ② 指と指の間 両手の指を組み合わせて動かす。
- ③ 親指・手首 反対の手で、握るように持ち、ねじる。



手洗い 最後までできていますか？

手荒れにしやすい！

水分が蒸発するとき、皮膚の水分も一緒に蒸発してしまい、手荒れにつながります。お肌のトラブルが多い冬は特にご注意ください

細菌やウイルスがつきやすい！

ぬれたままの手は、細菌やウイルスがつきやすい状態です。せっかく頑張った手洗いも台無しに

「洗い流した後は、きれいなタオルで水気を拭き取って手洗い完了です」。

インフルエンザにかかったときは？

インフルエンザへの対応の基本は、病院を受診し水分を十分にとり、自宅で安静にすることです。インフルエンザの判定は、12時間程度経過したときが最適と言われています。インフルエンザと診断されたら、家庭でも可能な限り、隔離をし、感染拡大を予防してください。

学校保健安全法で登校基準が決まっています。

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。



発熱中



解熱



登校可能

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								
3日間								
4日間								
5日間								

※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。

保健委員会で「換気習慣付週間」を実施します。

1月に、保健委員会が「換気喚起付週間」を実施します。

休み時間に必ず、教室の窓を開けさせてもらいます。

常に、廊下側の換気窓は開けておいてください。

窓を数か所開けることにとり、短時間で空気が流れていきます。

二酸化炭素(CO2)が部屋中に充満すると、頭がボーっとしてきて、集中力がなくなり、頭痛や吐き気を感じることもあります。そして、ウイルスも増加し、流行りやすくなります。保健委員の換気にご協力ください。

