保健だより

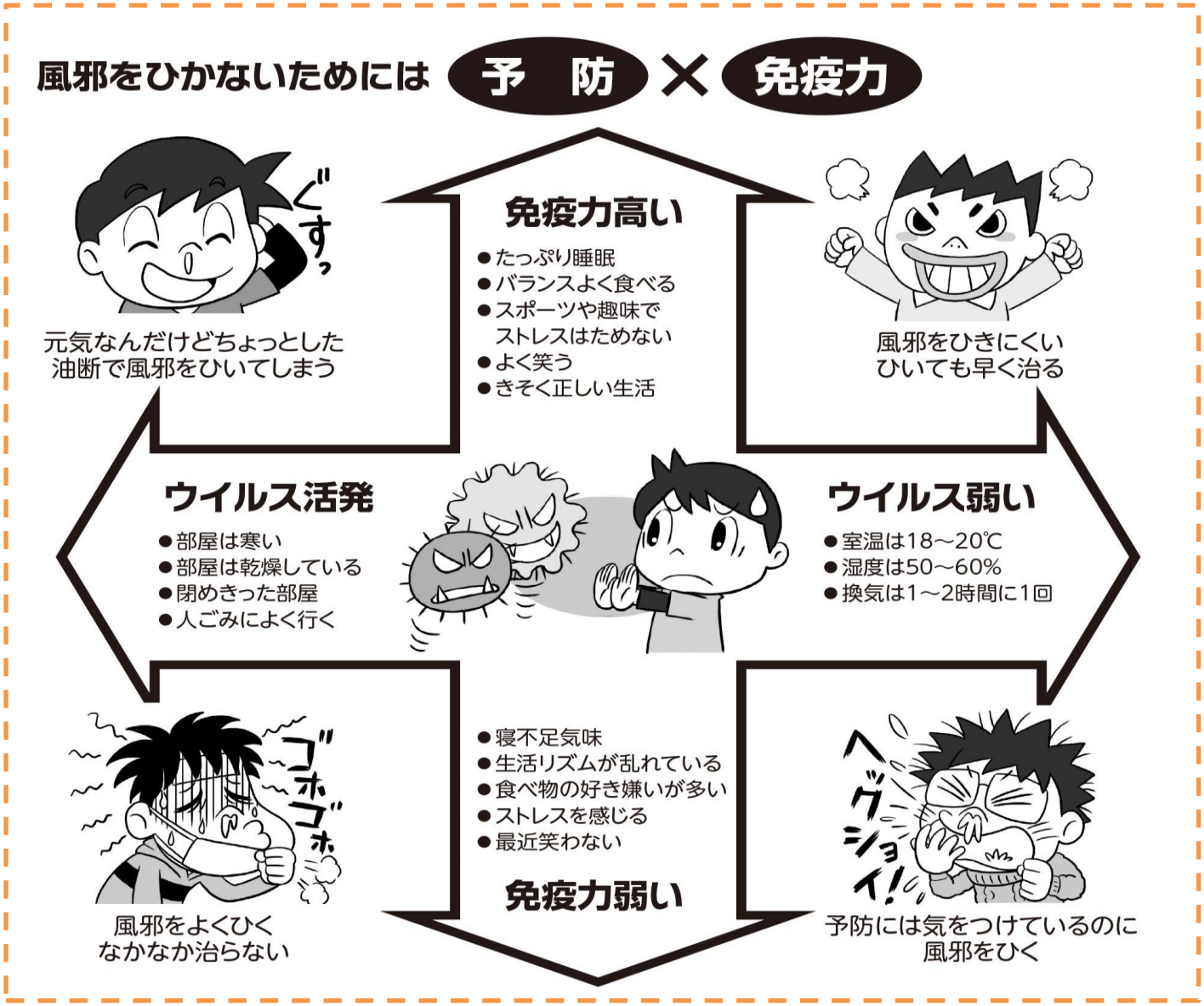
NO.9

平成２９年１月２４日

練馬中学校　保健室

これから本格的にかぜやインフルエンザの流行する時期に入ります。現在練馬中では、インフルエンザの流行は見られません。**各クラスの保健委員**が、健康観察や加湿器の管理、休み時間ごとの換気を積極的に行い、カゼやインフルエンザにかからないために活動をしてくれています！

この冬を元気に過ごせるよう頑張りましょう。



感染症　かかる人とかからない人とのちがいは？

インフルエンザが流行っても、かかる人と、かからない人がいます。その原因の一つが、その人の持つ**「免疫力」**です。人にはもともと病原体と戦う免疫力がそなわっていますが、**免疫力が低下すると、病原体の感染力に負けてしまい、感染症にかかってしまいます。**

インフルエンザやかぜ・感染性胃腸炎などの予防は、いろいろありますが、一番大切なのは、カゼやインフルエンザなどのばい菌やウィルス（病原体）に負けない、自分の免疫力をアップさせること。**たとえ、校内で流行っても感染力に負けない、免疫力の強い体をめざしましょう。**

自分のために
みんなのために

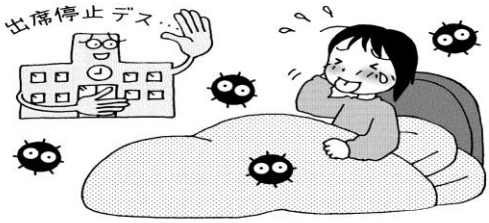
カゼ インフルエンザ
協力して流行を防ごう

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



＊＊　保護者のみなさま　＊＊

これからインフルエンザの流行時期になります。

●朝、お子さんの**健康観察**をお願いします。

●**緊急連絡先の確認**をお願いします。（早退をする際、ご連絡いたします。）

●インフルエンザ等の学校感染症にかかった場合は登校できません。医師の診断を受け、登校の許可が出ましたら、「**登校届**」を**保護者の方が記入**しお子さんに持たせてください。「**登校届**」は**学校にあります**。また、**学校のホームページからもダウンロードできます。**

ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。

マスクは風邪ひきさんのエチケット

冬も水分補給でカゼ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになっていませんか？　水分補給は、うがい、手洗いと同じようにカゼの大事な予防策です。

カゼのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を。

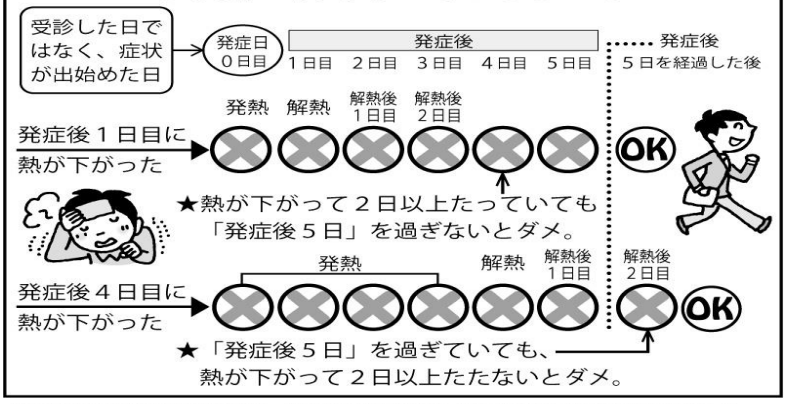
水分補給は夏だけじゃない！

早わかり　インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律※で次のように定められています。

発症した後５日を経過し、かつ、解熱（げねつ）した後２日（幼児にあっては、３日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）