

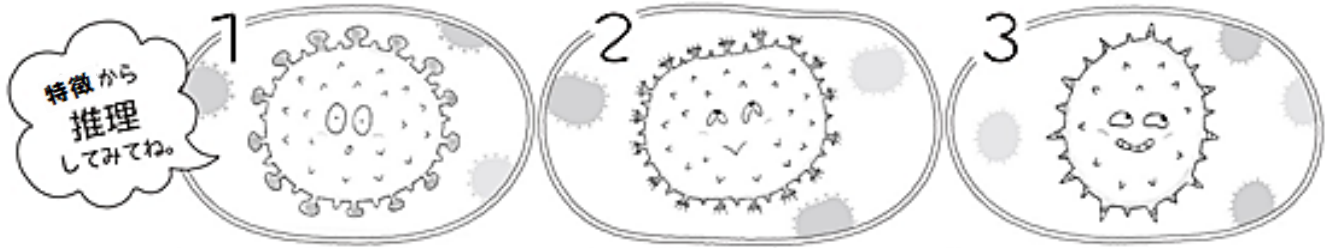
ほけんだより 12月

平成30年12月20日
練馬区立石神井西中学校
保健室

今年も残りわずかとなってきました。年末年始はクリスマスやお正月など、みなさんが心まちにしているイベントがたくさんあります。3年生は受験間近になり、一生懸命に勉強していると思います。寒さに負けない体づくりをし、良い状態で新しい年を迎えましょう。



冬に流行る病気を比べてみよう!!!



	1	2	3
感染経路	<ul style="list-style-type: none"> ・感染した人のくしゃみや咳などで飛び散ったウイルスを吸い込む飛沫感染。 ・ウイルスがついた手で鼻や口を触るなどの接触感染。 	<ul style="list-style-type: none"> ・感染した人のくしゃみや咳などで飛び散ったウイルスを吸い込む飛沫感染。 ・ウイルスがついた手で鼻や口を触るなどの接触感染。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウイルスに汚染された2枚貝や十分に加熱されていない物を食べるなどの経口感染。 ・感染した人の吐瀉物や便などからウイルスが口に入る。
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・37~38℃くらいの発熱 ・くしゃみ、喉の痛み ・鼻水、鼻づまり 	<ul style="list-style-type: none"> ・38℃以上の高熱 ・頭痛、筋肉痛、関節痛 ・喉の痛み、鼻水 ・悪寒や全身がだるい 	<ul style="list-style-type: none"> ・吐き気、嘔吐 ・腹痛、下痢
かかってしまったら・・・	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠をとり、安静にする ・消化の良い食事 ・水分補給 	<ul style="list-style-type: none"> ・病院を受診する ・出席停止の期間を確認し、熱が下がっても安静で過ごす ・睡眠をとり、水分補給 	<ul style="list-style-type: none"> ・病院を受診する ・安静にする ・水分補給



イラスト：1. 藤田 2. エリック 3. ロドリゴ

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



もしも、インフルエンザにかかっていたら確認しよう！

現在、東京都内でインフルエンザ流行注意報が出ています。今週に入り、本校でも胃腸炎やインフルエンザでの欠席が増えてきました。インフルエンザは出席停止の期間が決まっています。登校再開は下記の表を確認して、登校届をもって登校しましょう。**登校届は本校のホームページからもダウンロードできます。**

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

※1

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※2

※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できません。

保護者の皆様へ

登校前に健康観察をして頂き、感染症の症状が疑われる場合には無理に登校せず、休養や医療機関の受診をお願いします。

インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症は出席停止になりますので、感染症の診断が出た際には、学校にご一報ください。登校の際に登校届けが必要となります。登校届けは保健室、職員室にあります。また、本校ホームページからもダウンロードが可能となっております。

〇〇〇〇〇のおやくそく

〇の中にはどんな文字が入るかな?



〇とりすぎ注意



〇うわくに負けない



〇んな元気で新年に会いましょう



〇すんでお手伝い



〇すみのあいだも早寝早起き

