



2019年12月4日
練馬区立石神井西中学校
保健室

12月になり教室では暖房の使用が始まりました。つい寒くて暖房に頼ってしまいがちですが、暖めすぎは空気を乾燥させかぜや肌荒れの原因になります。休み時間には換気をし、きれいな空気を入れ、教室の空気環境も整えましょう。



冬を元気に過ごすために

かぜ・インフルエンザ NO

思い当たるものにチェックをしてみましょう。

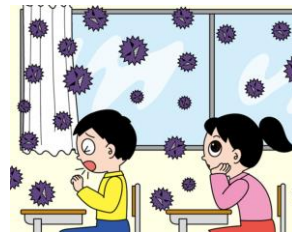


- ◆うがい・手洗いはサボる
- ◆部屋の気温や湿度も低い

- ♥冷たいものが好き
- ♥夜中までスマホ
- ♥ため息をよくつく



- ◆よく顔をさわる
- ◆部屋の換気をしない



- ♥野菜は残す
- ♥朝ご飯を食べない
- ♥シャワーですませる
- ♥運動よりゲームが好き

チェックの結果は裏面

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



◆が多かった人は？

ウイルスへの注意が足りません！！

アドバイス1

うがい・手洗いを

感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウイルスは、人の口や鼻から侵入するチャンスをうかがっています。こまめなうがい手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。

アドバイス2

適度な温度と湿度

ウイルスは冬の低温と乾燥で活性化します。部屋の中を暖かくして、湿度 50～60%を保ちましょう。締め切った部屋のウイルスは換気で追い出しましょう。

アドバイス3

マスクをつける

マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。

♥が多かった人は？

免疫力が低くなっています！！

アドバイス

ウイルスが入ってきても細胞に感染させない、感染しても悪化させないからだ

= 免疫力

- ① きちんと3回、バランスのとれた食事
- ② 7～8時間の睡眠
- ③ ストレスを上手に発散する
- ④ 適度に運動する
- ⑤ からだを冷やさない



インフルエンザにかかってしまったら…

インフルエンザは、普通のかぜ症状に加えて、全身のだるさや関節の痛み、急な高熱などが現れます。このような症状を感じたら、医師の診察を受けましょう。インフルエンザと診断されたら、家で安静にして感染を広げないために、外出は控えます。

発症後5日を経過し、解熱後2日経過するまで登校できません。

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期間は、法律で次のように定められています。

発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
			解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能	
				解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
					解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能