

ほけんだより NO.9



1・2ねんせいはおうちのひとと いっしょに よみましょう。

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている冬休みがやってきます。インフルエンザが流行って来ましたので、手洗い・うがいなどの感染症対策を忘れずに、冬休み中も健康にすごしてください。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

空気の乾燥にご用心！

冬になると湿度が低くなり、空気がカラカラに乾燥します。すると、鼻やのどの粘膜を守っているバリア機能が弱まり、インフルエンザやのどの病気にかかりやすくなります。

部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を利用したりしましょう。理想的な湿度は、40～60%といわれています。

また、体の中の水分不足も気を付けましょう。水や温かいお茶などで冬でも水分を補給してください。



よこく 予告！

第2回はっぴ～

ちよきんを行います！

冬休み後、生活リズムを意識して整えるために、第2回はっぴ～ちよきんを行います。

期間は冬休み明けの6日間で、今度は全員参加です。はっぴはっぴをためて元気にすごしましょう！

※お休みの日もお家で行う予定です。ご家庭でのご協力をお願いします。

まだひみつ！



保護者の皆様へ

2学期もあとわずかとなりました。報道でも話題になっていますが、インフルエンザの流行が始まりました。旭町小学校でも、今週に入りインフルエンザの報告を受けるようになりました。お子様に下記のような症状がみられる場合は、早めの受診をお願いします。

インフルエンザとは

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる呼吸器感染症です。ふつうのかぜよりも症状が強く出ます。1～3日の潜伏期間の後、38℃以上の発熱、頭痛、咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛、関節痛などが現れます。（おう吐や下痢など消化器症状が見られる場合もあります。）



咳、鼻水、くしゃみ等
かぜの症状に加えて…



38～40℃の高熱や、筋
肉、関節など体の痛み



インフルエンザの出席停止について

インフルエンザは出席停止の感染症で、欠席扱いにはなりません。出席停止の期間は、**「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」**となっています。医師の診断を受け、出席停止となる期間を確認してください。なお、登校届は学校のホームページから印刷できます。

♪ (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に 解熱した場合		発熱		解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK	
4日目に 解熱した場合		発熱			解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK

インフルエンザ予防のポイント

- こまめな手洗い、消毒
- 着用が効果的な場面でのマスク着用
- 休養、栄養・水分補給
- せきエチケット
- 適度な室内の加湿・換気
- ワクチン接種(かかりつけ医と相談)