

ほけんだより

平成26年1月20日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ



さあ！ 1年のしめくりです！

ふゆやす おお しゅうかん す さくねんまつ かんせんせい いちょうえん だいいりゅうこう
冬休みが終わり、2週間が過ぎました。昨年末はノウウイルスなどによる「感染性胃腸炎」が大流行
しましたが、年が明けてからはだいぶ収まってきたようです。代わって流行ってきているのが『イン
フルエンザ』です。

ことし くすり き やくざいたいせい いちぶ ちいき りゅうこう
今年は薬（タミフル）の効きにくい「薬剤耐性インフルエンザ」が一部の地域で流行している
ようなので、注意が必要です。タミフル以外の薬で治療可能とのことなので、慌てずに早めに医療
機関を受診して適切な治療を受けるようにしましょう。

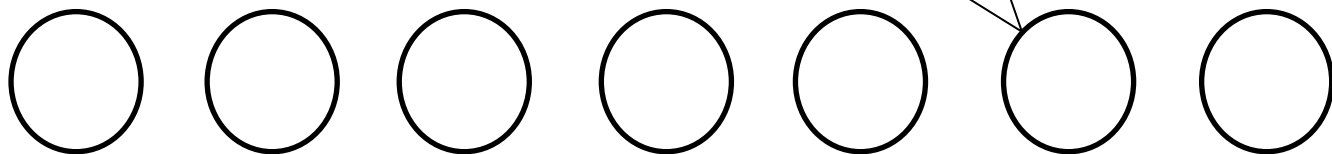
よぼうせつしゅ う おお よぼうせつしゅ じゅうしやうか ふせ
また、予防接種を受けている人も多いと思いますが、予防接種は重症化を防ぐことはできます
が、絶対に感染しないわけではないので、症状が出たら早めに受診するようにしてください。

インフルエンザの出席停止期間について

はっしょう けいか げねつ けいか
「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」

はっしょう げねつ にっすう
※発症した日・解熱した日は日数にいません。

発症後、5日
目以内なので



こう インフルエンザ薬の効果で、ウイルスが体内に残っていても熱が下がるようになりました。そのため、

げねつご かんせんりよく しゅっせきていしきかん かんせんりよく よわ
解熱後2日を過ぎても感染力が続くので、出席停止期間が長めになりました。感染力が弱くなるまで

とうこう ひか こうがい りゅうこう ふせ しゅっせきていしあつか
登校を控えていただくことで、校内での流行を防ぐこともできます。インフルエンザは出席停止扱いの

ため、欠席にはなりませんので、朝の健康観察をしっかりと行い、少しでもインフルエンザの疑いがある

場合は無理せずに休養するようお願いいたします。

インフルエンザに注意！！

連休明けの今日20日は、低学年を中心に欠席が増加し、1年生（1，2組）4年生（1組）では学級閉鎖も行います。今週は特に次のことに注意して過ごすようにしてください。また、休日の過ごし方も注意して、できる予防はしっかりおこなっていきましょう。

1. 手あらいうがい

外からかえったら、ただしい手のあらいのしかたで、ていねいに手をあらいましょ
う。うがいは、のどにはいったウィルスをおいだし、のどの湿り気をたもつのにや
くだちます。

2. マスクをする

ウィルスが鼻やのどからはいらないようにマスクをしましょう。咳やくしゃみが
でていなくてもマスクをして過ごしましょう。

3. せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュで口と鼻をおおいます。または、
自分のうでに口をあてて、せきやくしゃみがとびちらないようにします。

4. 人混みをさける

インフルエンザが大流行している時期に人が大勢集まる場所にいくことはそれ
だけ感染するリスクが高まります。休日は家でゆっくり体を休めて抵抗力を高
めておきましょう！

5. 睡眠時間をたっぷりと！

寝不足がつづく、体力が落ち、病気にかかりやすくなります。学校が休みの
日でも、ダラダラすごさずに早寝、早起きの規則正しい生活をおくるよう心がけ
てください。

その他にも…

★室内の適度な加湿

★水分の補給（のどや鼻の粘膜が乾燥すると抵抗力が落ち、感染しやすくなるので注意！）

★いつもとくらべて体調がすぐれないな、と感じたら、早めの受診を！！

朝は、登校前の健康観察をしっかりとおこなってください。受診し、インフルエンザと診断され
た場合は、早急に学校へご連絡ください。登校届けを記入して登校となります。（出席停止期間
が変更となっているのでご注意ください。表面参照）

予防は『手洗い・うがい』『マスク』

プラス『加湿』

てあらい うがい

- せっけんをつけ、流水であらう。
- 手首、つめ、指の間、親指まわりもわすれずに！
- きれいなタオル、ハンカチでしっかりふく。



- うがいは、天井がみえるくらい上をむき、ガラガラうがいを3回しっかりやみましょう！

マスク

- 鼻からあごまで、すき間がないようにつける。
- 食事など、必要な時いかいははずさない。
- 袋にいれるか、ふたつきのゴミ箱にすてる。
- ※床に落ちたマスクは使わずに捨てましょう！



かしつ 加湿

★部屋のかんそうをふせぐ

- 湿度計で確認する。(50%以上あるといいですね)
- へやにぬれタオルをほす。
- 加湿器をつかう。

★からだ(のど)のかんそうをふせぐ

- うがいをする。
- こまめに水分をとる。