

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和5年11月1日



小春日和と聞くと、春のことのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃の穏やかなお天気を意味します。冬の寒さを迎える前、気持ちのいいお天気の日には、好きなことに打ち込んだり、のんびりとリラックスして過ごしたり、、、過ごし方は様々だと思います。みなさんは何をして過ごしますか？

11月の保健目標 冬の疾病を予防しよう！

今年度は練馬区内でインフルエンザが早い時期から流行しています。本校では9月からぼつりぼつりの感染者が出ている状況です。さらに寒さが増すこの時期は、『感染性胃腸炎』についても注意が必要です。感染が広がらないよう、予防に努めましょう。

尚、『感染性胃腸炎』『インフルエンザ』『新型コロナウイルス感染症』と診断された場合は、「出席停止」となります。学校へ連絡をお願いします。また、出席停止の期間はそれぞれの疾病によって期間が異なります。感染症拡大予防の観点から、登校の際は必ず医師の診断を受けてから登校をお願いいたします。

☆登校の際は「登校届」の提出をお願いします。（「登校届」はHPよりダウンロードできます。）

☆☆冬を元気に過ごすために☆☆

- ①朝の検温・健康観察を行う。
- ②石けんでの手洗い・うがいをしっかりとる
- ③規則正しい生活(7~8時間の睡眠・一日3食バランスのとれた食事・適度な運動)をし、病気に対する免疫力を高める。
- ④体育など運動後の汗の始末をしっかりとし、体を冷やさない。(タオルを持ってくること)
- ⑤衣服の調節をし、保温に心がける。
- ⑥風邪にかかったときの処置をしっかりとる。安静・保温・栄養を心がけ医師の診察を早めに受ける。
- ⑦咳エチケットを心がけ、くしゃみ、咳をする時には口に肩や腕を当て、飛沫が飛び散らないようにする。場合によってはマスクを着用する。
- ⑧人混みを避けるようにする。
- ⑨部屋の換気をする。
- ⑩朝から風邪の症状があり、体調が悪いときは無理をせずに自宅で休養する。

もちあるこう



ハンカチ+ティッシュ



*****インフルエンザ出席停止 早見表*****

☆インフルエンザの出席停止期間は「発症して5日経過」し、かつ「解熱した後2日」です。

(※その後は、解熱した日によって出席停止日が延期されていきます。)

	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
例1 発症後1日目に解熱した場合		解熱	出席停止				登校可能		
例2 発症後2日目に解熱した場合			解熱	出席停止			登校可能		
例3 発症後3日目に解熱した場合				解熱	出席停止		登校可能		
例4 発症後4日目に解熱した場合					解熱		登校可能	登校可能	
例5 発症後5日目に解熱した場合						解熱			登校可能

★発症日（0日目）は、病院に受診した日ではなく、インフルエンザ症状（発熱、関節痛など）が始まった日のことをいいます。

★個人によって症状や経過は違いますので、かかりつけの医師にご相談ください。

★インフルエンザの疑いがある場合は、病院の受診をお願いします。

★登校可能になりましたら「登校届」を学校に提出してください。

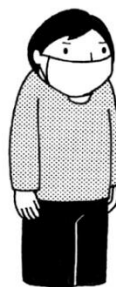
マナーです、「せきエチケット」を心がけて

「せきエチケット」って？



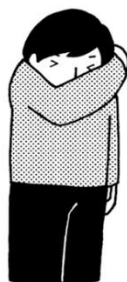
口や鼻を覆わずにせきやくしゃみをしている人はいませんか？なんと、ウイルスはせき1回で約2m、くしゃみ1回で3mも飛ぶのです。「せきエチケット」とは、まわりの人にうつさないようにするためのマナーです。

こんなことに気をつけよう



●症状があるときは、マスクをつける

せきやくしゃみが出るときは、マスクをきちんとつけましょう。ぴったりと鼻とあごに沿わせて、顔とマスクの間にすき間ができないように、両手でマスクを覆って押さえます。



●腕で口や鼻を覆う

せきやくしゃみが出そうになったときは、腕の内側で口や鼻を覆って、人のいる方向から顔をそらします。また、手で覆った場合は、すぐに石けんでしっかり洗うようにしましょう。

☆少しの心遣いで感染拡大を予防できます☆