

ほけんだより12月がつ

平成30年12月
愛宕台中学校
保健室

12月保健目標:冬を健康に過ごそう

自覚をもった行動を 感染症対策

インフルエンザ等の感染症が流行する季節になりました。高熱が出なくてもインフルエンザと診断される場合もあります。冬場は特に、少しの体調不調でも無理をせず休養をとりましょう。周囲に感染を広げないことが重要です。早めに病院受診をお願いします。

「予防接種をするとインフルエンザにかかる」という人がいるけれど…本当なの??

Q:インフルエンザワクチンの接種によって、インフルエンザを発症することはありますか?

A:ありません。インフルエンザワクチンは不活化ワクチンです。不活化ワクチンは、インフルエンザウイルスの感染性を失わせ、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して作ったものです。

したがって、ウイルスとしての働きはないので、ワクチン接種によってインフルエンザを発症することはありません。[インフルエンザ Q&A (平成 30 年度) 厚生労働省より]

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>



確認

インフルエンザの出席停止期間について

【原則】「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで」出席停止

発症日は受診した日ではなく、インフルエンザ症状が始まった日。発症日翌日を1日目と数えます。



発熱中



げねつ
解熱



登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

《保護者の方へ》

インフルエンザ等の学校感染症にかかった場合、医師の登校許可が出るまでは出席停止となります。学校へ診断結果をご連絡ください。(出席停止は欠席日数に含まれませんので、十分に休養してください。)

医師より登校の許可が出ましたら、「登校届」に医師の診断結果、病院名、休んだ期間などを保護者が記入し、登校再開の日に学級担任へ提出してください。(登校届は、4月に配布しております。愛宕台中学校ホームページからもダウンロードできます。学校へ取りに来ていただいても大丈夫です。)

冬休みもけんこうに過ごそう！

ふ きそくな
せいかつ
生活リズムに
ならないように！

や りすぎ、
み
見すぎに注意！
ゲームやテレビ

す ききらい
えいよう
なくして栄養
バランスよく

み がこう！
は ぼん ぼん
歯1本1本を
ていねいに

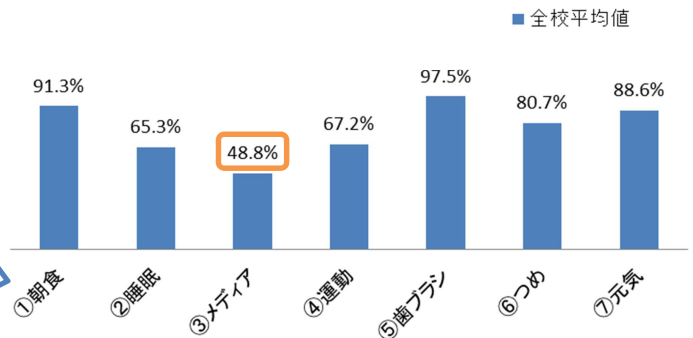
ゆ だんせず
やす ちゅう
お休み中も
よぼう
かぜ予防を

けんこうチェック 11月集計結果

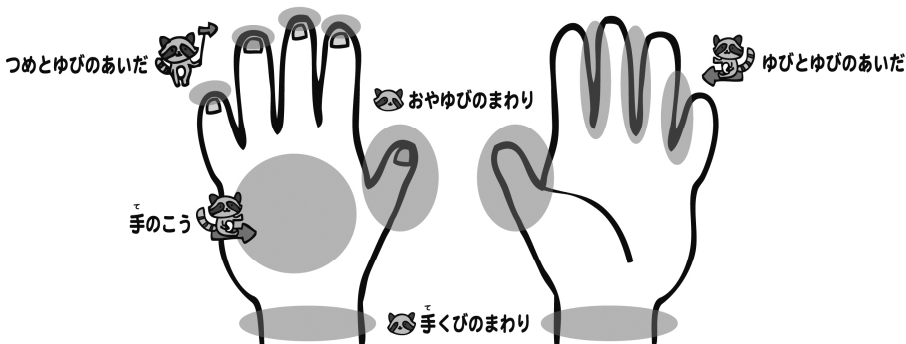
【チェック項目】

- ① 朝食 朝ごはんはしっかり食べてきた
- ② 睡眠 夜11時には寝た
- ③ メディア ゲーム・スマホなどの時間は1時間未満
- ④ 運動 昨日、運動を1時間以上した(登下校は含めない)
- ⑤ 歯ブラシ 歯ブラシは開いていない(後ろから見て確認)
- ⑥ つめ つめは短く切っている
- ⑦ 元気 元気だ(〇)

11月集計結果



あらいわすれ、きをつけて！手あらい



あらった後、
手に水分が
残っていると...

ウイルスや
汚れなどが
つきやすい

しもやけ、
あかぎれの
原因にも！

かづかわ とおる
スクールカウンセラー **一川 亨 先生**

今月の来校日は **12月4日(火)、11日(火)**です。

※相談を希望する方は、学校または保健室携帯(080-1001-5220)まで