

ほけんだより がつ 12月

令和元.12.4（水）発行 愛宕台中学校保健室

12月22日（日）は冬至。一年のうちで昼の時間が最も短い日です。この日を境に、少しずつ日は長くなり春に近づいていくのです。とはいえ、「冬至冬なか冬始め」と言われるように、本格的に寒さが厳しくなるのはこれからです。冬休みまであと少し！風邪をひかないよう体調管理をしっかりとしていきましょう。



インフルエンザを予防しよう！

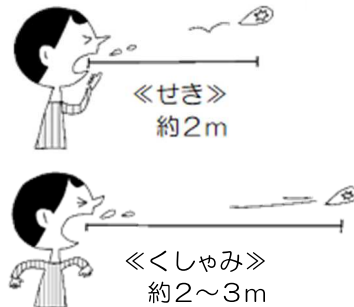
全国的に、インフルエンザが流行し始めてきました。足利市内の小中学校でも、先月の下旬あたりから徐々に始まり、今現在インフルエンザで学校を休んでいる足利市内の児童生徒数は、82人となっています。（12/2現在）愛宕台中学校では、今現在インフルエンザで学校をお休みしている生徒はいません。しかし、インフルエンザが流行するのはまだまだこれからです。引き続き、手洗いうがい等、体調管理をしっかりとしていきましょう。

インフルエンザはどのようにしてうつるの？

① 飛沫感染

口から飛ぶつばのしぶき（飛沫）の中には、ウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを『飛沫感染』といいます。

《飛沫の飛ぶ長さ》



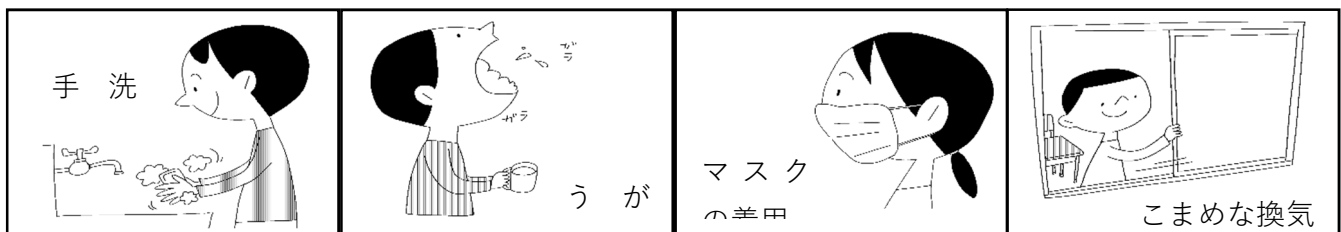
② 接触感染

インフルエンザにかかった人の飛沫や鼻水の中にウイルスや細菌がいた場合、その飛沫や鼻水に触ることで、その手から口などに入った場合も感染します。これを、『接触感染』といいます。



インフルエンザを予防するためにできること

①感染経路を遮断する！

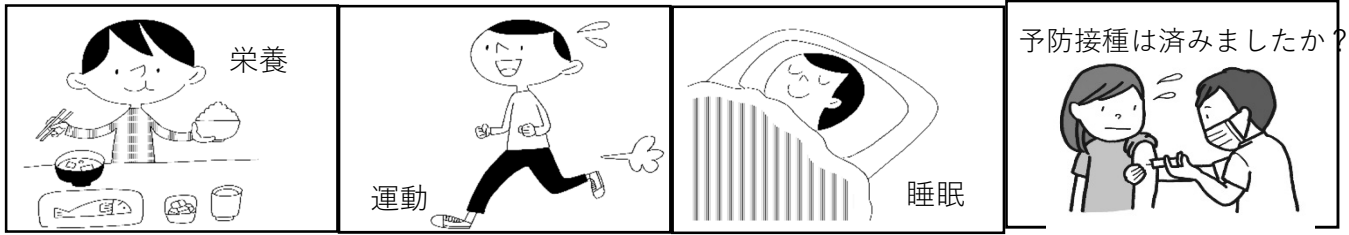


◎手洗い/うがい・・・手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

◎マスクの着用・・・鼻やのどの乾燥を防ぎ、ウイルスを侵入しにくくします。また、風邪をひいている人は周りの人に飛沫を飛ばさないように、咳エチケットを心掛けましょう。

◎換気/湿度・・・空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器を使って部屋の湿度を50～60%程度に保ちましょう。また、換気を行うときは、空気の入口と出口を作るように、最低でも2ヶ所以上の窓・ドアを開けて換気を行いましょう。

②抵抗力を高める！



体を動かして体力をつけることは、抵抗力をつけるために大切なことです。また、ウイルスに負けない健康な体を作る為に、バランスよく栄養を取ることは基本です。好き嫌いせずバランスよく食べましょう。さらに、睡眠を十分取り疲れをなくし体力を回復させることで、ウイルスに負けない体を作りましょう！



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



保護者の方へ～お子さんがインフルエンザと診断された場合について～

- ① 必ず担任または養護教諭まで連絡してください。
その際、以下の内容をお知らせください。

1. インフルエンザの型 (A型?B型?)
2. 現在の症状
3. 発症した日・病院でインフルエンザと診断された日
4. いつから登校できるか?

- ② 病院から登校の許可が出たら、学校へ「登校届」の提出が必要になります。4月に一度ご家庭へ配布しましたが、用紙がない場合は、学校のホームページよりダウンロードしていただくか、学校からお渡しできますのでお知らせください。

また、「登校届」は保護者の記入で大丈夫です。医師の診断書の提出は必要ありません。

インフルエンザの出席停止期間

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

〈例〉	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	
発症	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		登校可能

※発症後1～3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
 発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。

キリトリ

◎「ほけんだより12月号」を見ての、
ご意見やご感想、ご要望等がありましたらお願いします。

生徒名 _____ 年 組 _____

保護者名 _____