

ほけんだより 1月

南が丘小学校
保健室

H30. 1. 9

冬休み中、大きなけがや病気はしませんでしたか？
また、のんびりとリラックスもできましたか？

いよいよ、インフルエンザのシーズンも本格的になります。きびしい寒さやかぜのウイルスにまけず、元気にすごしてほしいなと思います。うがい、てあらい、十分な睡眠を心がけ、体調がよくないときは、くれぐれも無理をしないことが大事です。

3学期はあっという間に過ぎてしまいます。一日一日を大切に、充実した日を送りたいですね。



< 1月身体測定の日程 >

- 10日(水) 6の1、6の2、5の2
- 11日(木) 6の3、6の4、5の1、5の4、3の1、3の2、2の2
- 12日(金) 5の3、4年生、2の3、1の4
- 15日(月) 1の1、1の2、1の3、1の5
- 16日(火) 3の3、3の4、2の1、2の4

※体育の半そで、ハーフパンツで測定します。

※髪飾りや結び目が、頭のてっぺんや真後ろにこないようにしてください。

インフルエンザと 診断されたら・・・

出席停止になりますので、医師の指示にしたがい、ゆっくり休んでください。

出席停止証明用紙をお渡ししますので、医師に記入いただき、登校する際に学校へ提出ください。なお、学校のホームページからも用紙はダウンロードできます。

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・
高校版

登校していいのは、
この2つがそろった時

解熱後

2日
が経過している

+

発症後

5日
が経過している

※発熱がみられた日を
発症とします

※ただし、医師に「感染
のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

ケース1	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
				解熱	1日目	2日目	3日目
ケース2	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
				解熱	1日目	2日目	3日目
ケース3	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
					解熱	1日目	2日目

感染性胃腸炎にご注意！

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、感染性胃腸炎かもしれません。とくに、ノロウイルスはとても感染力が強く、12～1月は流行のピークです。



①手洗い・うがいをする

食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかり手をあらいましょう。

②タオルやハンカチの貸し借りはしない

ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断ないようにしましょう。

③吐いたときや、下痢でトイレを汚したらすぐに先生やおうちの人に知らせる

ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します。

下痢やおう吐がひどいときは十分な水分補給を

※前日や朝、おう吐したり、吐き気があるときは、無理をせずよくなってから登校してください。

※家族や看病する人も感染しないよう気をつけましょう。

<おう吐物を処理するときは・・・>

- ★使い捨て手袋、マスク、エプロンをする
- ★窓をあけて換気する

ペットボトルを使った消毒液の作り方

※家庭用塩素系漂白剤と500mlのペットボトル（キャップ5ml）を準備する

●手すりやドアノブなどの消毒
2ml（キャップ半分弱）の家庭用塩素系漂白剤を入れる

●便や汚物が付着した床などの消毒

10ml（キャップ2杯分）の家庭用塩素系漂白剤を入れる

※次亜塩素酸ナトリウム濃度5%の場合

処理の方法



1. 新聞紙などをかぶせ、次亜塩素酸ナトリウムで浸す



2. ペーパータオルなどで静かに拭き取る



3. 処理したものをポリ袋にいれ、次亜塩素酸ナトリウムに浸す



4. 処理した後はしっかり手洗い！

なんの数字かな？

38℃

38℃をこえる熱が急に
出たら、カゼでは
なく、インフルエン
ザかもしれません。



空気が乾燥すると、
鼻やのどの、イン
フルエンザウイル
スを追い出す力が
弱くなります。湿
度は50～60%に保ちましょう。

50～60%

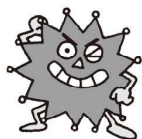


48時間以内

熱が出てから48時間
以内に、抗インフル
エンザウイルス薬を飲む
と、発熱期間が1～2
日短くなります。鼻や
のどから出るウイルス
も少なくなります。



インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mm
で、とげのあるイガグリみたいな形をしています。

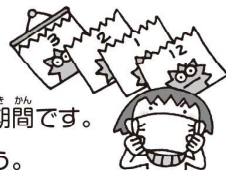


**10,000分の
1mm**

インフルエンザに
関係のある数字です

12～3月

インフルエンザの流行する期間です。
特にしっかり予防しましょう。



インフルエンザがうつ
るのは熱が出る前日と
当日、そしてその3～
5日後まで。くしゃみ
やせきの中のウイルス
でうつります。熱が下
がるとウイルスの数も減っていきます。

2+5日



1～2m

せきやくしゃみと一緒に
出たインフルエンザウイ
ルスは、つばの重さで1
～2mしか飛ばません。けれど乾燥した部屋でつ
ばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空
気に浮かんで遠くまで行くことができます。

部屋が乾燥して
いると、インフ
ルエンザウイル

6～8時間

スは1日たってもまだまだ生きのびています。湿
度を約50%にすると、6～8時
間後にほとんどいなくなります。

