



はんばらしょうがっこうほんじき
平原小学校保健室 H30年12月1日発行
日に日に寒くなってきましたね。かぜをひいている人が増えてきます。かぜ予防には、こまめなうがい手洗いのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。そのためには、バランスのよい食事をとり、十分な睡眠をとて体を休めましょう。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう！

ふく き 服をじょ う ずに着よう！

◆下着を着る

おんど たも こうか
温度を保つ効果があり、からだが冷えにくくなります。
まいにち せいかつ したぎ み しゅうかん
毎日、清潔な下着を身につける習慣をつけましょう。



◆そでや首元がとじたものを着る

くうき あたた
空気をにがさないので、温かくなります。



◆3つの首を温める

くび くび てくび あしきび あたた
3つの首（首、手首、足首）を温めると、
あたた い
からだが温まりやすいと言われています。



【保護者のみなさまへ】

マスクをしているのに、うす着で寒そうな子どもを見かけます。
元気な時はうす着で体を鍛えるのも良いのですが、体調がよくない
時は、からだを冷やすために、肌の出るような服装は控えて、温
かい服装にしてあげてください。毎朝の健康観察もよろしくお願ひし
ます。



★★★★★水痘(みずぼうそう)★★★★★

11月は水痘(みずぼうそう)でお休みする人がいました。潜伏期間は2週間程度と長く、発疹
が出るのが特徴です。発症した場合出席停止となりますので、
学校にご連絡をお願いします。



そろそろ インフルエンザに ちゅうい 注意！！



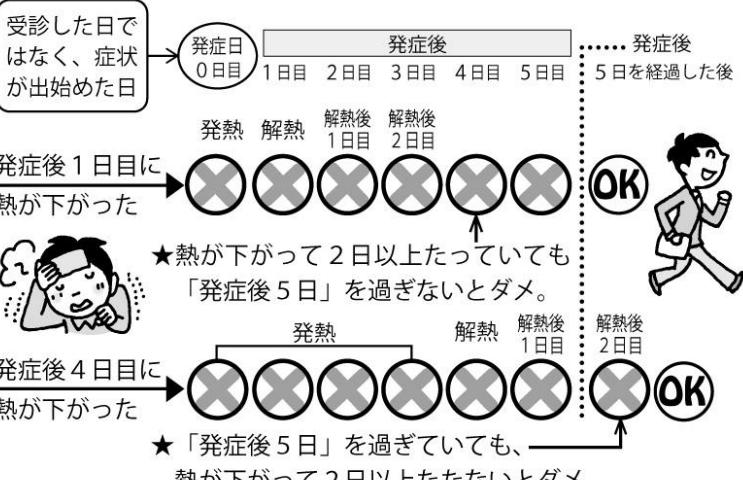
インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡をお願いします。出席停止の感染症にかかる場合、学校から治癒証明書をお渡しします。病院で記入してもらい、学校へ提出しなければ出席できません。

早わかり

インフルエンザの出席停止期間
インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日
(幼児にあっては、3日)を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

よぼう かじょう インフルエンザ予防の5カ条

一. 予防接種

はづびよう かのうせいか
発病の可能性を低下させ、重症化を防ぐ効果があります！

二. 外出後の手洗い

りゅうすい ゆび つめ あいだ
せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに！



三. 湿度を50~60%にキープ

しつど ひく はな ねまく うご ていか
湿度が低いと、鼻やのどの粘膜の動きが低下し、感染しやすくなります！

四. 休養と栄養

ていこうりょく たか ひっす
抵抗力を高めるために必須です！

五. 人混みを避ける

こ あ でんしゃ の
混み合った電車やバスなどに乗るときには、マスクをつけましょう！

