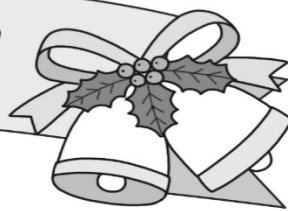


保健だより12月



2019 年 12 月 旭中学校保健室 文責

寒さが厳しい師走。懐炉や炬燵で暖を取っても、油断をすると風邪をひいて嘔や水漬が出ることに。野菜たっぷりの鍋物は栄養効果抜群。河豚・鯰・牡蠣は冬のお鍋の食材です。（冬にまつわる読みにくい漢字を並べてみました。どれくらい読めるかチャレンジしてみてください）

冬は鍋やの〜



インフルエンザの

感染経路3つ

を知って
予防しよう

飛沫 感染

感染している人のくしゃみやせきで飛び出たウイルスを吸い込む



予防法

マスクをする

接触 感染

ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる



予防法

手をしっかり洗う

空気 感染

空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む



予防法

換気をする

カゼひきさんのエチケット

カゼをひいてしまったら、うつさないように、まわりの人への気配りが必要です。



◆鼻をかんだら、ティッシュペーパーはすぐにゴミ箱へ

◆必ずマスクをしましょう



◆せき、くしゃみが出そうになったら、ティッシュペーパーで鼻や口を押さえます。間に合わなかったら自分の腕で口を押さえます

しわす・かいろ・こたつ・くしゃみ・みずばな・ふぐ・あんこう・かき



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
						登校 できます OK!

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	4日目
						登校 できます OK!

ケース3

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
							
				解熱	1日目	2日目	3日目
							登校 できます OK!

ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意！

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12～1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

予防しましょう

①手洗い・うがいをする

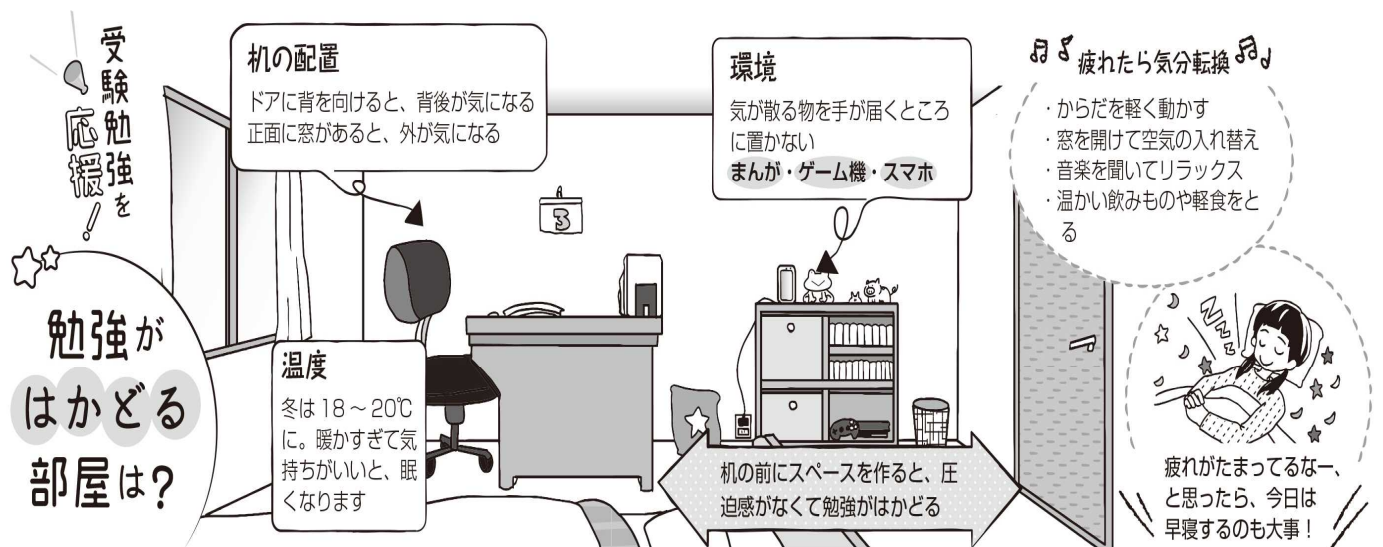
食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう！

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。油断しないようにしましょう

③吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる

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



まちがいさがし 7

