



陽南小学校
保健室
R7.12.1

～冬を元気にすごそう～

10月からインフルエンザやマイコプラズマ感染症の流行がみられ、学級休業になったクラスもたくさんありました。12月に入り、インフルエンザの感染は落ち着いてきましたが、まだまだ油断はできません。感染症は、感染した人のせきやくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手から鼻や口に入ったりすることです。からないためには予防が大切です。できることを心がけましょう。

うがい手洗い

- 外から帰ったら手洗い、うがいをする



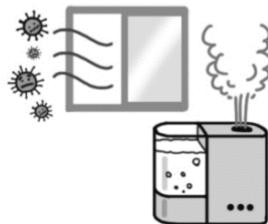
- 食事、睡眠、運動などで体の抵抗力を高める



抵抗力アップ

換気 加湿をする

- 部屋をこまめに換気したり、加湿したりする



- 流行期は人ごみをできるだけ避ける



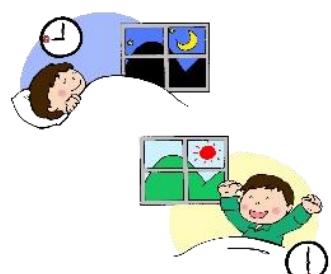
人ごみをさける



楽しい行事がたくさんある冬休みですが、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

①早寝早起き！

健康の基本です。夜更かしや寝坊をしないで、体調を整えましょう。



②アルコールやタバコのさそいにのらない！

アルコールやタバコは子どもの体に大きく影響します。
絶対に手を出してはいけません。



③危険な遊びはしない！

川や凍った水たまりなど、危険なところでは遊ばないようにしましょう。



④スクリーンタイムを決める・守る！

ゲームをしたり動画を見たりする時間を決めて、目や体を休めましょう。



保護者の皆様へ



～インフルエンザにご注意ください～

今年は早くからインフルエンザのり患者が増えていますが、毎年1月から2月に流行のピークを迎えます。以下の点に注意して、感染予防にご協力をお願いいたします。

インフルエンザの特徴

- ・主な感染経路：飛沫感染、接触感染
- ・潜伏期間：通常1日～3日
- ・感染期間：発症直前から、発病後3日程度までが感染力が特に強いとされる
- ・典型的な症状：急激な発熱（38°C以上の高熱）で発症する。
頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状が強い。
咽頭痛、咳などの呼吸器症状もみられる。
- ・症状が重くなりやすく、特に注意が必要な方：
お年寄り、子供、妊婦、持病がある方（慢性閉塞性肺疾患・喘息・慢性心疾患・糖尿病など）

★かからないために★

- 外出後は流水、石けんによる手洗いをしましょう。
- 栄養と休養を十分にとり、日頃から病気に負けない体作りを心掛けましょう。
- 免疫力が下がっている時は、人ごみや繁華街に出かけるのを控えましょう。
- 室内の換気を行い、加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- 咳やくしゃみ、発熱などの症状があるときは、マスクを着用しましょう。
- 重症化予防のために予防接種を検討しましょう。



未成年者がインフルエンザに感染した際は、抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無にかかわらず、異常行動（例：急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロするなど）が報告されています。以下のことにご注意ください。

- インフルエンザ診断後、少なくとも2日間は1人にしないこと。
- 玄関や窓の施錠を行うなど、児童が住居外に飛び出さないための対策を行うこと。

★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、かつ解熱後2日を経過するまで」

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症した後5日登校不可×						登校可○	○
発熱	→ 解熱	×	×	×	×	○	○
発熱		→ 解熱	×	×	×	○	○
発熱			→ 解熱	×	×	○	○
発熱				→ 解熱	×	×	○

※登校の際には「インフルエンザ経過報告書」をご提出ください。