

ほけんだより



令和元(2019)年12月6日
豊中市立第十二中学校
保健室

今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな一年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できなかったことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのない日々です。みなさんをきっと成長させてくれています。

寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬休みが「寝込んで台なし」にならないように、感染症には十分に注意しましょう。



カゼの ひきはじめの 注意！

カゼやインフルエンザでは何よりも予防が大切。規則正しい生活を続けて普段から免疫力を高めておきましょう。でも、もしカゼかな…と思ったら、悪化させないように以下のことを守ってください。カゼはひきはじめが肝心！



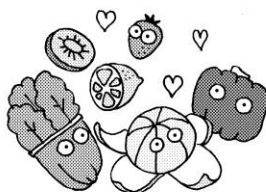
びいちゃった——！？

安静にしてやすむ



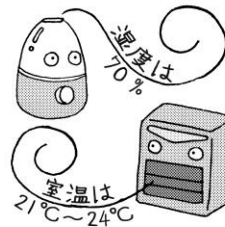
あたたかくして早寝しよう

しっかり食べて栄養をとる



ビタミンCがおススメ

室内を適度な温度・湿度に保つ



湿度は70%
室温は21℃~24℃

外出はひかえる



どうしても外出するときはマスクをする

※急な高熱や頭痛、関節など全身の痛みが出たときは、インフルエンザの疑いあり。すぐに病院へ！



保健委員会より お知らせ



少しずつ風邪で体調を崩す生徒がふえてきました。予防として手洗い・うがいは大切ですが、換気も大切です。委員会を中心に教室の換気をしていきますので寒いですが、外側の窓と、廊下側のドアを開けて空気の通る道をつくるようにしましょう。もちろん手洗い場に石鹸も設置しているので、こまめに手洗い・うがいをしましょう。

保護者のみなさまへ ノロウイルス感染症対策はバッチリですか？

調理や食事の前、
トイレの後
はとくに、石けんで
よく手を洗う。



食品は十分に加熱する
(中心温度 85℃以上で
1分間以上の加熱が必要)



嘔吐物の処理セット
(使い捨ての手袋・マスク・
エプロン、ペーパータオル、
塩素系洗剤、ビニール袋等)
を準備しておく。



ノロウイルス食中毒は年間を通じて発生しますが、特に気温の低下する冬季(11月～3月)に多く発生します。

インフルエンザ、マスクの効果

ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザ
ウイルスの大きさは
0.1μm。不織布
マスクの目は5μm。これだと通り抜
けちゃう？ 実はウイルスを含む咳
やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上
の大きさに。また表面に電気を帯び
るので、大きなマスクの目でも、ウ
イルスを捕捉できるのです。
(1μmは1,000分の1mm)



ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

保健室からのお知らせ

これから発熱による欠席がふえてくることが予想されますが、発熱で欠席されるときは欠席連絡の時に「熱が何度℃あるので欠席します」と伝えてください。よろしくお願いします。



インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱期間	原則							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

*出席停止になった場合は「届」を学校に提出していただくことになります。裏面にのせていますので、コピーをしてご家庭で記入のうえ学校まで提出下さい。なお、学校にも用紙がございます。よろしくお願いします。