

# ほけんだより



平成30(2018)年12月3日  
豊中市立第十二中学校  
保健室

12月になりました。「寒い、寒い」と家にこもるより、外でからだを動かしましょう。ぽかぽかとかからだが温まると、風邪に対抗する力が強くなります。お家の人も忙しい月です。お手伝いでからだを動かすのもいいですね。年末にかけて、クリスマス・大晦日と楽しいイベントが続きますが、寒さはこれからが本番！体調管理を十分にしておいて風邪などひかないようにしましょう。



## 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！

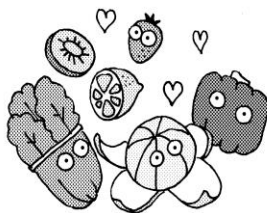


安静にしてやすむ



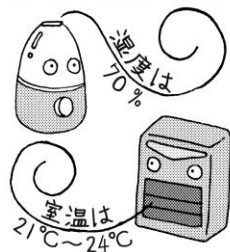
あたたかくして早寝しよう

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



外出はひかえる



※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°C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。

## マスクにはどんな効果があるの？

**うつさない**  
くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。

**うるおす**  
マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。

**プラス1**  
「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。



## 年末年始 急な病気であわてないために

病院がお休みの時に限って、熱が出る…。という声も聞かれます。年末年始のお子さまの急な発熱やケガに備えて、近くの救急病院の診療時間を確認しておきましょう。また帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくとう安心です。

### 小児救急でんわ相談も活用しましょう

「病院を受診したほうがいいのかどうか…」と迷ったときの電話相談窓口があります。小児科医師や看護師がお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等をアドバイスしてくれます。

全国どこでも  
**#8000**  
でつながります

## 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。

 発熱中  解熱  登校可能

発熱期間	※1							
	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								
3日間								
4日間								
5日間								

※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。よろしくお願ひします。