

# すこやか

# 12月

神守中学校  
保健室  
令和元年 12月 18日

12月に入ってだんだん寒くなり、冬を感じるようになりました。今年インフルエンザの流行が早く、近隣の小学校では学級閉鎖をしている学校もあります。本校ではまだそれほど流行はしていませんが、家族がインフルエンザだという声をよく耳にします。また、胃腸かぜも流行する季節です。手洗いやうがい、換気など基本的なことをこまめに行って、インフルエンザや胃腸かぜを予防しましょう。



冬休みまであとわずか。楽しいイベントの予定で心はずんでいる人もいますが、何をやるにも健康でないと楽しくありません。健康に気をつけて、元気にこの冬を乗り切りたいものですね。

## 保健目標

### 冬の健康安全に気をつけよう。



## ウイルスが飛ぶ距離

- ・おしゃべりで 1 m
  - ・咳で 3 m
  - ・くしゃみで 5 m
- 咳やくしゃみが出る人はマスクをしましょう。



## かぜ ひきはじめの注意

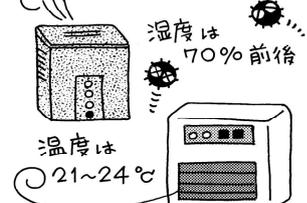
無理をせず体を休ませることを心がけましょう。



しっかり食べて栄養をとりましょう。



室内の温度・湿度にも気を配りましょう。

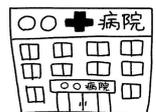


急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... 早めに病院へ行き治療を受けましょう。



## インフルエンザにかかってしまったら

- ・ 早めに病院で、治療を受けましょう。
- ・ お医者さんの注意や説明をよく聞いて薬を使いましょう。
- ・ 学校を休み(出席停止です)、じゅうぶん休養をとりましょう。
- ・ 水分をとりましょう。
- ・ 人にうつさないようにマスクをつけましょう。



## インフルエンザの出席停止期間(基準)は【発症後5日かつ解熱後2日】です

近年、効果のある薬が使われるようになり、熱がすぐに下がるようになりました。しかし、熱は下がってもまだ体内にウイルスが残っているため、人に感染する可能性があります。熱が下がったらすぐに学校に行きたくなるかもしれませんが、ゆっくり休んでください。(出席停止期間は、診察してもらった医師に確認してください。)



## こまめに手を洗おう 手には、目に見えないウイルスや細菌がついている!

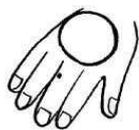
知らず知らずのうちに、手についたウイルスや細菌が口や鼻から体の中へ入っていきます。

外から帰ったときや食事の前には、忘れずに手を洗いましょう。

こんなところを  
しっかり洗おう



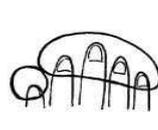
手のひら



手の甲



指の間



つま



手首

ごとうやすゆき 著 「さあ 顔をあげて」より  
\*この本は、保健室にあります。