

# ほけんだより 12月号

12月になり、これからますます、風邪・インフルエンザが流行する季節となりました。皆さん、体調はいかがですか？本校でも、インフルエンザにかかっている人が出始めました。寒さに負けることなく、自分の体調やクラスのお友達との体調なども気にしながら、元気に過ごせるといいですね。



風邪とインフルエンザは、まったく違う病気です！

## 風邪

## インフルエンザ

### 原因

- ・200種類以上の風邪ウイルスが原因。一度に複数のウイルスに感染することもある。
- ・予防するためのワクチンはない。
- ・感染力はあまり強くない。

- ・インフルエンザウイルスが原因。A型、B型、C型の3種類があり、特にA型は流行しやすいといわれている。
- ・その年に流行する型を予想して、ワクチンがつけられている。
- ・感染力が非常に強い。

### 症状

- ・鼻水、くしゃみ、咳、のどの痛み、軽い発熱
- ひき始めは、鼻やのどの症状が現れ、徐々に症状がすすむ。

- ・38.0℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛
- これら以外にも、風邪に似た鼻水や咳、のどの痛みなども全身に、激しい症状が突然起こるのが特徴。

### かかったら…

- ・温かくしてたっぷり睡眠をとること。
- 症状が重くなってきたら、無理をせずに病院へ。



- ・症状が現れたら、早く病院へGO！
- インフルエンザと診断されたら、出席停止です。学校には、お医者さんの許可が出るまで登校できません。

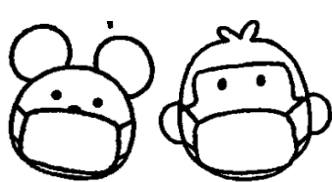


毎日言っていることですが…自分とお友達の健康を守るために、気をつけましょう！

### 手洗いうがい

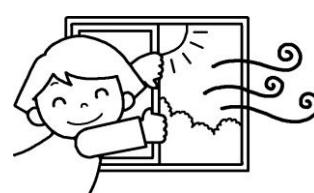


### マスクの着用



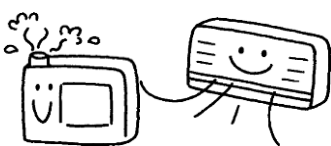
咳が出ていたら、毎日忘れずにつけてきてくださいね！！

### こまめな換気



部屋の窓の閉めっぱなしが続くと、部屋の空気が汚れてしまいます。汚れた空気がたくさん部屋の間に長い間いると、頭痛や吐き気の原因にも…1時間に1回、窓を全開にして空気を入れ替えましょう。

### 適度な湿度と温度



風邪やインフルエンザのウイルスは、乾燥して冷たい空気を好みます。室内の湿度は60～80%、温度は18～20℃程度に保ちましょう。教室が快適かどうか、温湿度計のチェックをしてみましょう。

### 【保護者の方へ】

平成24年度から、インフルエンザの出席停止期間が右記のように改定されております。改めて、ご確認ください。

また、医療機関にて診断を受けた場合には、必ず学校までご報告をお願いいたします。

なお、登校許可書については、本校HPよりダウンロードが可能です。ご利用ください。

	発症日(0日目)	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症した後5日を経過した後	
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能	
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校可能	
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目

インフルエンザによる出席停止は、発症した後5日間および解熱後2日間です。