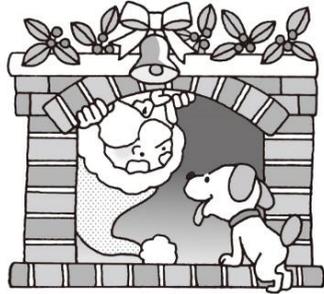


ほけんだより

令和元年12月5日
流山市立小山小学校
保健室



2019年も残すところあと少しです。今年の始めに立てた目標をどれくらい達成できたでしょうか。1年を振り返ってみると色々な成長が見えてくるかと思えます。今月22日は1年間で一番昼間の時間が短い「冬至」です。体の温まるゆず湯にゆっくり浸かり、ビタミンがたくさん含まれるカボチャを食べて風邪をひきにくい体にしていきましょう。

インフルエンザに注意！

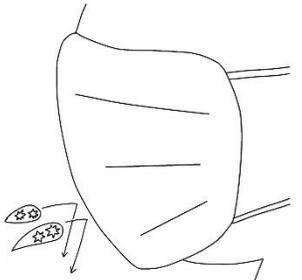
流山市内で、インフルエンザが徐々に増えてきています。11月中に学級閉鎖をした学校も2校ほどありました。インフルエンザはせきやくしゃみなどの飛沫感染、せきやくしゃみを押さえた手で物に触り、それを他の人が触って手から口に入る接触感染によってうつります。

- ◎ 症状…38℃以上の高熱、頭痛、足腰の関節の痛み、だるさ、寒気など
のどの痛み、咳、くしゃみ、鼻水などの風邪と同じ症状
- ◎ 潜伏期間…1～4日（感染する期間は発熱1日前から3日目までがピーク）

マスクの効果

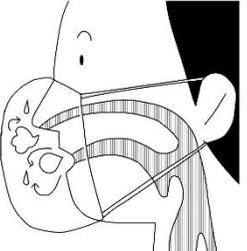
マスクは、鼻や口に、細菌などの病原体をふくんだ飛まつが入るのをガードし、のどのかんそうも防ぎます。また、かぜやインフルエンザにかかったときにマスクをつけると、ほかの人への感染も防ぎます。

① 飛まつから守る



不織布マスクの中央は、細かいあみ目ようになっていて、飛まつが入るのを防ぎます。

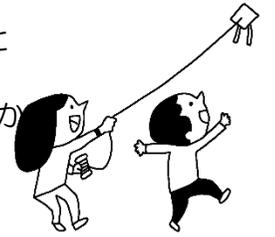
② のどをかんそうから守る



はいた息がマスクの中で水分となり、のどをかんそうから守ります。

冬休みが始まります！

寒いと家に閉じこもりぎみになるものですが、体を動かさないと抵抗力も弱くなってしまいます。しっかりと体を動かすと、おなかが減ってごはんもしっかりと食べることができ、夜もぐっすりねむれるので、外で元気に遊びましょう。



保護者の方へ

- 出席停止になる感染症や登校許可書の必要の有無は、ほけんだより4月号の他、学校のホームページからも確認することができます。
- 「胃腸炎」と診断された場合は、「感染性であるかどうか」、「出席停止の必要があるか」の確認をお願いします。
- インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。

| 例 | 発症日 | 発症後5日間（出席停止期間） | | | | | 発症後5日を経過 | | |
|---------------|-----|----------------|-----|-----|-----|-----|----------|------|-----|
| | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 |
| 発症後1日目に解熱した場合 | | | | | | | 登校OK | | |
| 発症後2日目に解熱した場合 | | | | | | | 登校OK | | |
| 発症後3日目に解熱した場合 | | | | | | | 登校OK | | |
| 発症後4日目に解熱した場合 | | | | | | | 登校OK | | |
| 発症後5日目に解熱した場合 | | | | | | | | 登校OK | |

11月に報告のあった感染症

感染性胃腸炎、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、流行性耳下腺炎（おたふく）、アデノウイルス感染症