

すくすく 2月



ながれやましりつやぎきたしやうがっこう
流山市立八木北小学校 ほけんしつ

へいせい 29 ねん 2 がつ
平成29年2月

今月の保健目標

さむ 寒さに負けない
からだ 体をつくろう
げんき 元気に外で
あそぶ 遊ぼう



清潔なハンカチ・タオルもってる？

てあらい 手を洗ったあとは、パッパと水を飛ばしたり、洋服でふくのではなく、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。かばんの中ではなく、ポケットに入れていつでも使えるようにしましょう。



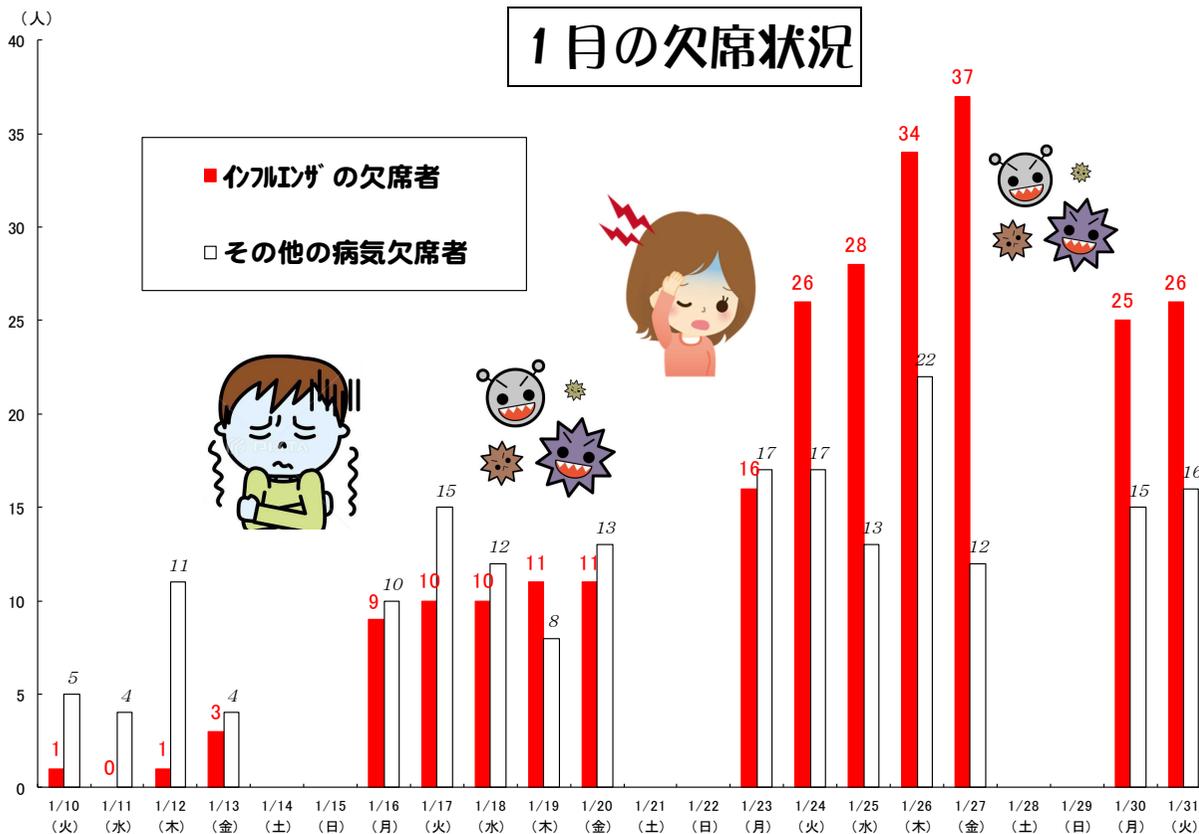
インフルエンザが流行っています!!

むりはダメ!!



1月の中旬くらいから、全国的にインフルエンザが猛威をふるい始めました。千葉県でも「インフルエンザ警報」が出され、市内でも、八木北小を含んだ多くの学校が学級閉鎖となっています。もしも、インフルエンザの症状が出てきた場合は、必ずかかりつけのお医者さんに診てもらい、完治するまで家でゆっくり休養しましょう。

1月の欠席状況



インフルエンザの主な症状

★突然、こんな症状が出てきたら注意!

- ①急な発熱 ②関節痛・筋肉痛 ③ひどい寒気 ④頭痛 ⑤全身のだるさ ⑥咳やくしゃみ



インフルエンザは風邪と違って、様々な症状が突然重く出ます。特に、急な発熱は要注意! 「予防接種もしたし、きっとただの風邪に違いない」と、勝手な判断で家にある解熱剤などを飲んででも治りません。必ずお医者さんに診てもらい、検査をしてもらいましょう。インフルエンザは発症後12時間くらいで検査ができます。また、症状が出始めてから48時間内にインフルエンザの治療薬を服用すると効果的です。今は様々なインフルエンザの治療薬が出ています。

閉め切りの部屋は空気が汚れた空気が充満! ~寒くても、換気をしよう~



◎二酸化炭素
空気中の酸素が薄くなり頭痛や吐き気が出ます。

◎一酸化炭素
石油ストーブを使うと発生します。頭痛や吐き気がおき、ひどくなると中毒死することもあります。

◎ダニ・カビ・細菌
人間にとって快適な温度や湿度はダニやカビ、細菌にとっても居心地がよくどんどん増えていきます。

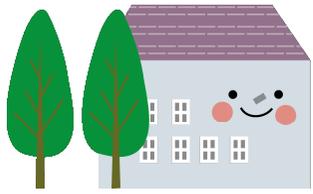
◎ウイルス
ウイルスは乾燥したところが大好き。暖房をして乾燥したところでは1日たってもウイルスは生きています。

家でも換気をしっかりしよう! ...窓やドアを2箇所開けよう!

家族の中にインフルエンザにかかっている人がいると、部屋の中にはインフルエンザウイルスがいっぱい! 家族みんながインフルエンザにかかってしまう恐れがあります。インフルエンザウイルスをできるだけ減らすように、1時間に2~3回くらいは窓を開け、空気の入れ替えをしましょう。寒くても、がまんがまん!

- ★看病をする人は、マスクを忘れずにしましょう。
- ★換気をする時は2箇所以上の窓やドアを開けましょう。





おうちの方へ

◎「インフルエンザ」が流行っています。下記についてご協力をお願いします。

①インフルエンザは「出席停止」の感染症です。医師の許可が出るまでは、登校ができません。学校保健安全法で定められている期間は十分な休養をさせてください。集団感染の防止のためにも、右の表を参考にし、完全に回復してから登校するようお願いします。

②お子さまが学校で高熱を出したり体調不良で回復が見込めない時は、早退の措置をとることがあります。保護者の方の連絡先(勤務先・携帯電話の番号など)が変わっている場合は、必ず学校にお知らせください。また、ふだんと違った外出をする場合は行き先をお子さまに知らせしておくか、連絡帳等でお知らせください。(特に朝、お子様の体調が良くない場合)

③事故防止のため、早退時は必ず保護者の方のお迎えが必要となります。お子さまを一人で家に帰すことはできませんのでご承知おきください。お仕事等、それぞれにご家庭の事情があるかと思いますが、お子さまの体調が悪化する場合がありますので、できるだけ早く保護者の元へお子さまをおかえししたいと思います。ご協力お願いいたします。



④朝、お子さまの様子がいつもと違う時や、お子様から不調の訴えがあった時は検温をし、体調が良くない時は無理をさせず、体調が回復してから登校するようにしてください。また、少しでもインフルエンザの症状がある場合はかかりつけの医療機関で診てもらってください。

⑤同居されている方や親しくしている友だちがインフルエンザにかかっている場合は、感染する可能性が高くなります。子どもから体調不良の訴えが無くて、いつもと様子が違ったり、咳などの症状に気づいた場合は、念のために検温をお願いします。発熱している場合はインフルエンザを疑い、受診するようお願いします。

⑥咳が出る時は、感染防止のために必ずマスクを着用して登校するようお願いします。また、クラスで体調不良者が多くいる場合は、感染予防のためにマスクの着用を指示する場合があります。カバンに1枚、予備のマスクを入れておくようお願いします。
*学校でマスクを借りて家庭より返却いただく場合は、個装のものかビニール袋等に入れて持たせてください。はだかのままカバン等に入れないよう、お願いします。



⑦体調不良で学校を欠席をする場合は、「風邪」「体調不良」ではなく、「〇度の発熱」「咳」「頭痛」「腹痛」等、詳しい症状をご連絡ください。

⑧学級早退や学級閉鎖等、日程の変更がある場合は、メールやお手紙でお知らせします。感染拡大防止のための措置になりますので、お子さまが元気な場合でも、友だちと遊ぶ約束をしたり、大勢の人がいる場所へ出かけたりすることがないように、不要な外出は控えるようご理解ください。体調不良のお子さまは十分休養し、元気なお子さまは家庭で学習をするようお願いします。



「インフルエンザ」出席停止期間・早見表

- ★「インフルエンザ」は出席停止です。出席停止の期間は、欠席扱いにはなりません。
- ★「インフルエンザ」は「治癒証明書」は不要です。医師から登校の許可が出るまでは、十分に休養するようお願いします。

出席停止期間: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

児童・生徒(小学生以上)のインフルエンザ発熱期間と登校開始日

- *発症とは、医療機関を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状(発熱など)が始まった日です。受診した時に医師に病状について相談し、発症日を確認する必要があります。
- *最短でも、発症してから5日間は「出席停止」となります。
- *解熱した日によって出席停止の期間が延長されますので、下の表に当てはめて確認してください。



発熱	発熱日	発熱後1日目	発熱後2日目	発熱後3日目	発熱後4日目	発熱後5日目	発熱後6日目	発熱後7日目	発熱後8日目
解熱	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
発熱後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	発熱後4日目	発熱後5日目	登校可能		
発熱後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	発熱後5日目	登校可能		
発熱後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		
発熱後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	登校可能	
発熱後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	登校可能



- 備考 (1) インフルエンザ発症日を0日と数える。
(2) 1日の中で、発熱・解熱があった場合は、「発熱期間」とする。
(3) 解熱した後2日というのは、解熱した日を0日と数える。