

保健だより 12月



令和 5.12.1
大楽毛中学校
養護教諭

インフルエンザ警報発令中!

本校でも、インフルエンザが蔓延し、11月7日～9日まで2年生が学年閉鎖となりました。その後は、落ち着いていましたが、最近またのどの痛み・体のだるさ・寒気・腹痛・吐き気などの体調不良を訴える人が増えてきています。今後、またインフルエンザが流行するのではないかと心配です。かぜやインフルエンザの原因ウイルスは、咳やくしゃみのしぶきと一緒に体の外に飛び出します。感染予防の基本を再確認しましょう!

アタック1 手洗い

せっけんをつけて、30秒以上洗う

手についたウイルスを口や鼻から侵入させない

アタック2 換気

休み時間は教室の窓を開けよう

集団感染を防ぐ

アタック3 マスク

ウイルスが飛び散るのを防ぐ

鼻やのどの粘膜を守る

喉の痛い人・咳の出る人は、マスクをしよう

アタック4 うがい

侵入したウイルスを体外へ出す

上を向いて、ガラガラうがいを3回しよう

残り少ない2学期を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番! 寒いと入室するみなさんへ

「先生、寒いです!」と保健室に来る人がいます。教室では、暖房が窓の近くに2つありますが、廊下側の方は暖房が届かないのかなと思います。肌着をきたり、温かい靴下をはいたりなど、冬本番に向けて、それぞれで工夫して過ごしてほしいと思います。

また、登下校の際、上着を着ていない人がいるのが、気になります。車の送り迎えで必要がないという人がいますが、しっかりと気温にあった服装をしてきてください。冷えは禁物ですよ!



【インフルエンザの主な症状】

- 範囲…全身にみられる ● 鼻水…遅れて出る ● 筋肉痛…強い
- 進行…早い ● 咳…多い・強い ● 関節痛…強い
- 発熱…38℃以上 ● 頭痛…強い ● 倦怠感・寒気…強い

※コロナとインフルエンザに同時にかかることもあります。もしかしたら? と思ったら、早めの受診をお願いします。

発症日を入れてね。

元気100回復

登校再開日早見表

	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」