

元気いっぱい!

1月号



天久小学校保健室 平成31年1月発行

お正月は楽しくすごせましたか? 少しずつ、体と気持ちを「学校モード」にチェンジしよう^

この時期は、体の調子が整っていないので、カゼやインフルエンザ、胃腸炎になりやすいです。

今年も、元気で楽しい学校生活がおくれるよう、生活習慣を見直してみよう!



今月の
保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

健康習慣で
今年もよい1年になりますように

あ さごはん 元気な1日スタートだ

け がよぼう 準備運動ねんいりに

ま るまった背中中はピーンとまっすぐに

し ゃくじはいつも バランスよく

て あらいうがいでウイルスバイバイ

お ふろにつかってリラックス

め ざめをよくする はやねはやおき

で きるかな? けがの後の応急手当

と う校前の うんちの習慣

う んどうで からだも心も強くなる

おすすめ! 元気っ子のみち

スクート

A シャキーン!
はやねはやおき

B 体ほかほか! 外あそび

C 毎朝もりもり!
バナナうんち

D 残さず食べるよ!
もくもくごはん

E あわあわゴシゴシ
ていねい手洗い

F あっはっは!
笑ってストレスげきたい

G ふう〜!!
ゆったりおふろいい気持ち

ゴール

- ルール**
- 元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
 - 1回通った場所を2回通れないよ

☆ 1月7日に病気を理由に学校をお休みした人は...

発熱: 4人 風邪症状: 7人
頭痛: 1人 腹痛: 1人
その他(体調不良等): 4人



かぜやインフルエンザを予防するには

手洗い

マスクの着用

加湿

換気

栄養バランスの良い食事

適度な運動

十分なすいみん

【インフルエンザ発生状況1月7日現在】

天久小: 0人 安岡中校区内学校: 7人

現在、那覇保健所管内においてインフルエンザ注意報がでています。例年の傾向から、今後も流行の拡大が予想されます。ご家庭でも「咳エチケット」「早寝・早起き・朝ごはん」「うがい・手洗い」の励行をよろしくをお願いします。

登校前は、ご家庭にて「朝の健康観察」をし、家族にインフルエンザの人がいる場合は、マスクを着用させて登校して下さい。

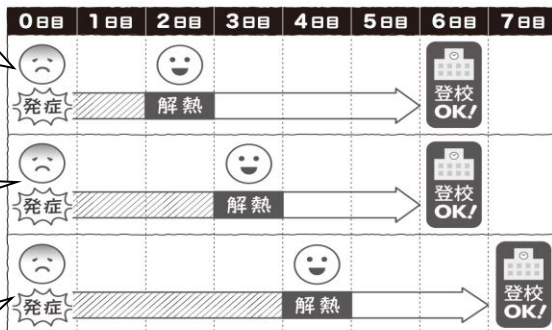
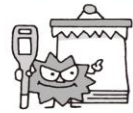
また、インフルエンザになった場合は、必ず学校へ連絡してください。登校復帰時には「インフルエンザ罹患証明書」の提出をお願いします。

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

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



【CASE1】

早く解熱しても、5日を経過していなければ登校することはできません！
うっかり登校する人がいます！気をつけてね^^

【CASE2】

もっとも多いケースです。

【CASE3】

発症してから4日以降に解熱した場合は、登校日が1日ずつズレます！



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

ノロウイルスにも 気をつけま

☑ どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がりませんが、1～2日続いて治ゆします。軽いかぜのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いため、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

☑ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが濡って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

かぜとインフルエンザのちがい

	かぜ	インフルエンザ
症状が出始める場所	局所（鼻・のど）	全身
進み方	ゆるやか	急激
発熱	37～38℃未満の熱	38℃以上の高熱
体調の変化	せき・くしゃみ 鼻水・鼻づまり のどの痛み 吐き気・腹痛	かぜの症状 + 足腰や関節に痛み 強い寒気