

一天久小学校ほけんだより

元気いっぱい!

1月号

天久小学校保健室 令和元年1月発行

1月6日に病気を理由に学校をお休みした人は...

発熱: **6人** 風邪症状: **1人**
 頭痛: **2人** 腹痛: **1人**
 その他(体調不良等): **6人**



今月の保健目標 **よぼう**
ぶかぜやインフルエンザを予防しよう

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!

新しい年を
元気に
 過ごすために

こんなことにちゅーい!

Aさん いってきますーす

時間がないから朝ごはんを食べずに...

ちゅーい!

体も脳もエネルギーが足りていないよ。早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん いただきますーす

外から帰ってきたよ。手洗いせずに...

ちゅーい!

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん 好きなものしか食べないよ

ごはんの時間。でも...

ちゅーい!

好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

Dくん まだ寝ないよ

もうこんな時間。でも、見たいテレビがあるから...

ちゅーい!

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

【感染症発生状況 1月6日現在】

インフルエンザ	天久小: <u>1人</u> (6年生)	安岡中校区内学校: <u>9人</u>
溶連菌感染症	天久小: <u>1人</u> (2年生)	安岡中校区内学校: <u>0人</u>
水ぼうそう	天久小: <u>0人</u>	安岡中校区内学校: <u>2人</u>



現在、那覇保健所管内においてインフルエンザと水ぼうそうの注意報がでています。例年の傾向から、インフルエンザは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」の励行をよろしくお願ひします。

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「インフルエンザ経過報告書」の提出をお願いします。(インフルエンザ経過報告書は4月にお配りしましたが、今月も再配布します)

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

【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^^

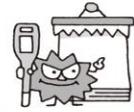
【CASE2】

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！

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

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!



「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。



冬の健康 そととなか



天久小のみなさんが、楽しく手洗いができるよう、保健委員会のみんなで作りました！

1月から給食時間などで放送する予定です。お楽しみに☆