



12月の保健目標：冬を健康にすごそう

No.1

令和2年12月23日
日野市立旭が丘小学校
校長 猿田 恵一
養護教諭 緒方 かおり

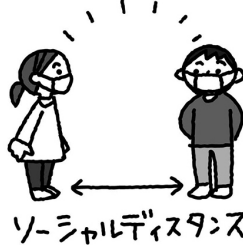
もうすぐ冬休みが始まります。冬休み中、夜ふかし・朝ねぼうを続けていると、体調をくずしてしまうかもしれません。生活リズムをくずさずにすごしましょう。また、3学期の始業式に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

／ 新型コロナウイルスもインフルエンザも ／

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

2学期の間も、手洗い・マスク・「3つの密」の回避など、一人一人が感染症対策を頑張りました。みなさんは冬休みに入りますが、残念ながらウイルスには冬休みがありません。気をゆるめっていると、感染症にかかりやすくなります。冬休み中もしっかりと感染症対策をしていきましょう。

冬に起こりやすいトラブル・けが



こおった道路ですべる



ポケットに
手を入れたまま転ぶ



低温やけど

寒い日には、ついポケットに手を入れたくなりますが、転んだ時に大きなけがをする原因になります。ポケットに手を入れないよう、手袋を使うようにしましょう。けがや事故に気を付けて、楽しい冬休みをすごしてください！

冬に流行しやすい感染症について情報提供します。冬休み中も引き続き、感染症予防へのご協力をお願いいたします。また、感染症の可能性がある場合は、学校へのご連絡をお願いいたします。

感染性胃腸炎

感染性胃腸炎とは、ノロウイルスやロタウイルスなどに感染するために起こる胃腸炎の総称です。腹痛や嘔吐、下痢、発熱などの症状がみられます。



- 特徴…感染力が非常に強いです。家庭内の感染も多いです。症状は1～2日で落ち着きますが、症状が治まっても感染後1週間、長い時は1か月間、便の中にウイルスが排出されます。本人に症状がなくても、知らずに周囲の人に感染させることがあるため、注意が必要です。

●予防方法

- ・石けんを使った手洗い…お子さんには清潔なハンカチを持たせてください。
- ・食品の加熱…ノロウイルスは85～90℃で90秒以上加熱することで死滅します。
- ・共用部分の消毒…ノロウイルスには塩素系消毒薬が有効です。アルコールは効きません。
- ・嘔吐時の適切な対応…二次感染に注意が必要です！嘔吐時には、周囲にウイルスを広げないように、塩素系消毒薬を用いて消毒してください。

インフルエンザ

インフルエンザにかかると、咳・咽頭痛・鼻水などの風邪症状に加え、発熱や悪寒、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などが見られます。



- 特徴…一般的に熱は38℃を超えることが多いです。インフルエンザにはA型・B型があるため、1シーズンに2回かかることもあります。予防接種をしてもかかることはありますが、重症化を防ぐことができますといわれています。
- 予防…手洗い、マスク、部屋の換気・加湿、予防接種
- インフルエンザの出席停止期間…インフルエンザと診断された場合、発症後5日を経過し、かつ、解熱した日2日を経過するまで出席停止となります。薬が効き始めると熱は下がりますが、期間中は症状悪化と感染拡大を防ぐために、自宅で静養してください。出席停止期間につきましては、下の表も参考にしてください。

○ 出席停止期間 発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで ○									
発熱 期間	発症日	発症後5日間					発症後5日が経過		
	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
いちにちかん 1日間	発熱	発熱	解熱	解熱後	OK	OK	OK		
ふつかかん 2日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後	OK	OK		
みっつかかん 3日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後	OK		
よっつかかん 4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	OK	OK	
いつつかかん 5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	OK	OK	OK