

# ほけんだより1月がつ

平成31年1月No.1 1  
日野市立南平小学校  
保健室

あけましておめでとうございます。

3学期が始まりました。身体がだるい人、かぜ気味の人はいませんか？ 冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、調子が悪くなってしまいます。早めに「冬休みモード」から「新学期モード」に切り替えましょう。



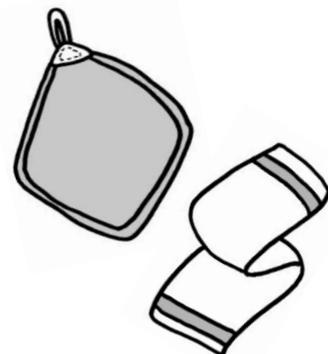
今月の  
保健目標

## 手洗い、うがいをしよう

いよいよ冬本番。この季節は、「かぜ」「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」が流行します。これらを予防するためには、まず「手洗い、うがい」です。正しい方法を覚えて、冬を元気にすごしましょう！



洗い終わったあとは、きれいなハンカチやタオルで拭きましょう。洋服で拭いたり、拭かずに乾かしたりは、せっかく手洗いした意味がありません。ポケットにはハンカチやタオルを忘れずに♪



# インフルエンザかな?と思ったら

普通のかぜの症状のほかに、寒気や高い熱、関節や筋肉の痛みがある場合は、インフルエンザかもしれません。



## ★早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬を処方されます。

## ★しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、お医者さんの許可が出るまで登校できません。

## ★マスクをする

家族や周りの人にうつさないようにするために必要です。

## ★水分補給

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいいので飲めるものをこまめにとりましょう。



発症から48時間以内にインフルエンザの治療薬の服用を始めると、発熱の期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。

# 冬も大切! 水分補給

夏は熱心にしてきたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」です。汗もかかないし、必要ないのでは? と思う人もいますが、実は、じっとしていても、尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。



保護者の方へ

## 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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

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	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症	解熱				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。

●のどや鼻の粘膜を潤して、ウイルスの感染を防ぎます。

●侵入したウイルスを痰や鼻水を一緒に

外に出す働きを助けます。

