

ほけんだより



平成28年12月1日(木) 春日部市立豊春中学校 保健室

今月の保健目標は「かぜの予防をしよう」です。



インフルエンザの流行期に入りました！！

埼玉県感染症発生動向調査による県内医療機関からの報告数が、11月7日～13日に1定点あたり1.12人となりました。(流行開始の指標は1.00人)これは平成11年の調査開始以来最も早い流行入りとなっています。今後、流行拡大が予想されますので、注意が必要です。豊春中学校でも、風邪の症状を訴える生徒が増えてきています。規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。

風邪とインフルエンザの違いを知ろう

	インフルエンザ	かぜ
初期症状	全身症状	呼吸器症状
症状	<ul style="list-style-type: none"> ●発熱 ●全身症状 頭痛、筋肉痛、関節痛 全身のだるさ ●呼吸器症状 咳、鼻水、喉の痛み 	<ul style="list-style-type: none"> ●呼吸器症状 鼻水、鼻づまり 咳、喉の痛み
進行	急激	ゆるやか
発熱	急な発熱 (38℃～40℃)	37～38℃



インフルエンザ・かぜにかからないために…

- 1 インフルエンザワクチンの予防接種
インフルエンザの予防や重症化を防ぐために有効です。
- 2 手洗いうがい
外出後・食事前・トイレの後など手洗いのタイミングはたくさんあります。こまめに洗うようにしましょう。
- 3 乾燥予防
ウイルスや細菌は乾燥を好みます。
室内では加湿器などを使い適切な湿度を保ちましょう。
★50～60%の湿度が好ましいといわれています。
- 4 十分な休養とバランスの良い食事
体の抵抗力を高めるために、日頃から心がけましょう。
- 5 咳エチケット
インフルエンザやかぜは主に飛沫感染です。
普段から「咳エチケット」を意識しましょう。

せき エチケット

手でおさえたりときは、手洗いを忘れずに

せき・くしゃみがでるときは、人のいないほうを向いて鼻と口をおおう

鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てる

マスクには、保湿・保湿効果があり、のどを守ってくれます

せきがでているときはマスクをしましょう

体調がよくないと感じたら…

- 自分の体をよく観察し、登校前に体温測定をしましょう。
- 早めに医療機関を受診しましょう。早めの対処が早い回復につながります！
- 安静にして休養をとりましょう。十分な睡眠をとることが大切です。
- 水分補給を十分に行いましょう。

保護者の皆様へ

ご家庭での健康観察を強化していただきますようお願いいたします。インフルエンザ・ウイルス性胃腸炎・マイコプラズマ肺炎など、感染症と診断された場合は出席停止となりますので、学校までご連絡をお願いいたします。(証明書の提出は必要ありません)

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤
3日間	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤
4日間	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤
5日間	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
 ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

12月1日は 世界エイズデー です！！

エイズのボランティア活動に携わっている人が、赤いリボンを身につけているのに気付いたことはありますか？このリボンはレッドリボンといい、エイズに対する偏見や差別を持たない、HIV感染者・エイズ患者の方々を理解し、支援していきまうことを意味しています。また、感染を防ぎ、広めないために大切なことは、一人ひとりが正しい知識を持ち、行動に結びつけることです。世界エイズデーをきっかけに、エイズについて学ぶ機会としましょう。

