

ほけんだより 12月

平成29年12月1日(金) 春日部市立豊春中学校 保健室

今月の保健目標は「風邪の予防をしよう」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13日～19日に1地点あたり1.10人となりました。(流行開始の指標は1.00人)これは昨年に続き、2番目に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℃



風邪・インフルエンザ予防のキーワード

- う** がいをしよう 
- ま** すくをつけよう
- く** うきの入れかえをしよう (換気)
- き** そく正しい生活リズムを保とう
- た** いりよくをつけよう
- え** いようバランスの良い食事をしよう
- て** あらいを忘れずに！

せき エチケット



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



せきがでているときはマスクをしましょう

インフルエンザ 出席停止期間

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」は出席停止です！

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過			
	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	
発症後1日目に解熱した場合										
発症後2日目に解熱した場合										
発症後3日目に解熱した場合										
発症後4日目に解熱した場合										
発症後5日目に解熱した場合										

朝の健康観察の強化を！

- 体調が悪いと思ったら…
登校前に熱をはかりましょう。
早めに周りの大人に伝えること。
- 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

感染症の流行時期となりました。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)

