

ほけんだよい

一宮市立宮西小学校12月号

令和6年12月

今年も残すところ後1ヶ月となりました。みなさんの心と体の調子はどうでしたか。元気だった人も、調子を崩してしまった人も、ぜひ「元気にすごせた理由」「病気になる、けがをした理由」を振り返ってみてください。振り返りをする事で、次の1年をもっと健康に過ごすためのコツやヒントが見えてくるはずですよ。



12月のほけんもくひょう
うがいをしっかりしよう。



全国的にインフルエンザの流行期に入っています。感染症を予防するために手洗い、うがいは大切です。手洗い・うがいはかぜや外出から戻った時は習慣として身につけてくださいね。

- ① 外から帰ったら、水を口の中に入れて「ブクブク」と少し強くうがいをし、水をはき出します。
- ② 上を向いて、のどの奥まで水が届くように「ガラガラ」と音を出しながら、15秒ほど、うがいをします。
- ③ 頭をおろし、周りに飛び散らないように口の中心の水を出します。

★☆☆ブクブクうがいはしっかり口を閉じて、ガラガラうがいは「お」の口で、吐き出すときは、低いところから静かにゆっくり行う。

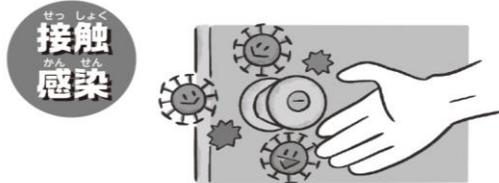


ウイルスはどこから来るの？

かぜなどの原因になるウイルスは、皆さんの体に3つの方法で侵入してきます。



空気感染
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



接触感染
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

登校再開日早見表

	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
	発症日	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開	登校再開	登校再開
新型コロナウイルス									
インフルエンザ									

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

～インフルエンザの出席停止期間について～

今年は今のところインフルエンザによる欠席者はいませんが、去年は10月から、欠席者が増え始めました。インフルエンザにかかったら出席停止となり、登校することはできません。出席停止の基準は、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱をしたあと2日を経過するまで」と決められています。発症した後は、発熱した日が0日目、その翌日からを1日目と数えますが、病院を受診した時に、いつから登校可能か確認をして下さい。



いろいろな人とつながることができるSNSは、楽しくて時間を忘れがちになります。しかし、使い方を間違えると、とても困ったことになります。

