ほけんだより12月

一宮市立
浅井南小学校
12 月号　保健室

今年も残すところあと 1 ヶ月になりました。「寒い」と家にこもるより、外でからだを動かしましょう。ぽかぽかとからだが温まると、カゼに抵抗するからだの力が強くなります。おうちの人も忙しい月です。お手伝いでからだを動かすのもいいですね。

【保護者のみなさんへ】

インフルエンザにかかった場合は**発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱したあと 2 日を経過するまで**、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は**発症した後 5 日を経過し、かつ、症状が軽快した後 1 日を経過するまで**は出席停止になります。

抗インフルエンザ薬は主にインフルエンザの増殖を抑える効果しかありません。そのため、解熱してもしばらくは体内に残り、咳やくしゃみで、感染が拡大する恐れがあります。症状が治まっても、主治医の指示に従い、体調の快復に努めて下さい。

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合	発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合	発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合	有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合	有症状					症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

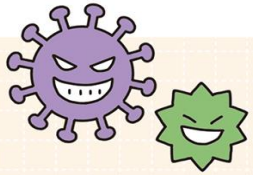
12月の保健目標

かぜをひかないようにしよう

感染症にかからない！うつさない!!

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなかが痛くなったりします。

ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- □ 人が大勢いる場所ではマスクをする
- □ せきエチケットに注意する
  （せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる）
- □ 石けんでていねいに手を洗う
- □ しっかり栄養をとる
- □ ぐっすり眠る
- □ 規則正しい生活をする