

ほけんだより

平成 29 年 11 月 2 日
港区立御田小学校
校長 三浦和志
主任養護教諭 島崎智子

11月の保健目標…かぜを予防しよう

- 台風による気圧の変化や朝晩の冷え込みが厳しくなり、インフルエンザや感染症胃腸炎など、冬の感染症への注意が必要な時期になりました。
- 学校でも感染症予防を呼びかけておりますが、ご家庭でも毎朝の健康観察と同時にうがい、手洗い、マスクの着用の習慣をつけてください。



インフルエンザの出席停止期間

『発症後5日が経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで』

発症日		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
※発症日は0日目	症状	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日			
	登校	×	×	×	×	×	登校可	

※発熱が続いた時は、解熱後2日経過した翌日から登校可能日です。

発症日		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
月 日	症状	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	
	登校	×	×	×	×	×	×	登校可

★インフルエンザと診断されたら下記の表に記入して、登校可能日を確認してください★

発症日		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
月 日	症状							
	登校							



風 邪 vs インフルエンザ



<p>原 因</p>	<p>いろいろなウイルス </p> <p>200種類以上ある。 予防のためのワクチンはない。 感染力はあまり強くない。</p>	<p>インフルエンザウイルス</p> <p>A型B型C型などがある。その年に流行する型を予想してワクチンが作られる。感染力が強い。</p>
<p>症 状</p>	<p>鼻水・くしゃみ・せき・のどの痛み・発熱など、鼻やのどからじわじわと症状が進む。 </p>	<p>38度以上の高熱・頭痛・筋肉痛・関節痛など全身に激しい症状が突然起こる。 </p>
<p>か か っ たら</p>	<p>早い目に休養をする。 </p> <p>たっぷり睡眠をとる。</p> <p>水分補給をする。 </p>	<p>症状が出たら早く病院に行く。 </p> <p>たっぷり睡眠をとる。</p> <p>水分補給をする。</p>
<p>予 防 の し よ</p>	<p>てあらい・うがいをする。</p> <p>休養・栄養を </p> <p>じゅうぶんとる。</p>	<p>予防接種を受ける。 </p> <p>てあらい・うがいをする。</p> <p>休養・栄養をじゅうぶんとる。</p>

◇マスクの配布について◇

港区教育委員会に全校児童用に一人1枚のマスクの寄贈がありました。
これからの感染予防にお役立てください。