

保健だより

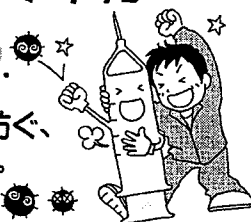
No. 16

岩邑小学校 保健室 平成27年12月14日

お済みですか？

インフルエンザ
予防接種...

発症・重症化を防ぐ、
強い味方です。



入れない・負けない・増やさない

かぜ・インフルエンザ予防の合言葉



ウイルス対策のカギ
ストップ!!
せき・くしゃみ



冬の冷たい木枯らしとともに、
かぜひきさんが増えてきまし
た。学校のあちこちから、せ
きやくしゃみが聞こえてきて
います。

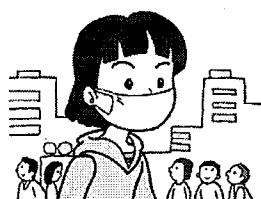
せきやくしゃみをするとき飛
まつ(こまかいつば)が1~2m
飛びますが、同時にカゼやイ
ンフルエンザのウイルスもま
き散らしてしまうのです。せ
きではおよそ10万個のウイル
スが台風なみの秒速45m、
くしゃみでは200万個のウイ

ルスが新幹線なみ
の秒速80mで飛ぶ
ともいわれます。



せきやくしゃみが出る時は、
必ずマスクをつけること。飛
まつをキャッチしてウイルス
の飛び散りを防げます。マス
クがないときはティッシュや
ハンカチで口と鼻をおおい、
周りの人から顔をそむけまし
ょう。手洗い・うがいでウイ
ルスを体の中に入れないよう
にすることも忘れなく。

マスクは正しくつけていますか？



かぜの予防に欠かせないのがマスクです。でも、このマスクのつけ方が正しく
ない子があります。特に、鼻を覆っていない子を見かけます。使い捨てマスクに
はひだがありますね。

そのひだを伸ばせば鼻からあごまでしっかり覆うことができ、ウイルスの進入を防ぐことができるの
です。せっかくマスクをしているのだから正しい方法で効果の上がるつけ方をしましょう。



おいしいものを食べる機会が増える時期



食べたら〇〇、心がけ



むし歯^{ほよぼう}予防に
【歯^はみがき】



お手伝い^{てつだい}に【後片付け^{あとかたづ}】



肥満^{ひまん}予防に【運動^{うんどう}】



用意^{ようい}してくれた家族^{かぞく}に
「ありがとう」【感謝^{かんしゃ}の気持ち^{きもち}】



保護者の方へ



インフルエンザ・出席停止基準について

インフルエンザが本格的に流行する季節となりました。2012年4月1日より、インフルエンザの出席停止基準が変更されていますので、あらためてお知らせします。なお、「発症した日」「解熱した日」がそれぞれ起算日（0日目）となります。

変更前

解熱した後2日を経過するまで

変更後

発症した後5日を経過し、
かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を
経過するまで

※ただし、病状により学校医その他の医師において
感染のおそれがないと認めたときは、この限りでない。

これは、治療薬の効果による
解熱後も感染の可能性が残る
ことから、集団生活に戻るこ
とによる流行の拡大を防ぐた
め、また確実な回復に努める
ため、などの考えに基づいて
います。『病み上がり』は体力・

抵抗力が低下しており、他の
病気にもかかりやすい状態
です。欠席扱いにはなりません
ので、期間に余裕をもって、
ご家庭で安静にいただきま
すよう、ご配慮をお願い申
し上げます。

☆学校において予防すべき感染症の報告書及び証明書（有料）を提出され、
校長が認めた場合は、出席停止扱いとなります。（欠席扱いになりません）

☆出席停止期間は、病状により医師が、感染の恐れがないと認めた場合は、
その指示に従います。