



平成29年12月5日
赤崎小学校保健室

2017年も残り1ヶ月になりました。みなさんはどんな1年を過ごすことができましたか？
これから、年末年始にかけて冬休み、クリスマス、お正月など楽しい行事がたくさんあります。生活リズムがくずれて、かぜをひいたり、体調を悪くすることがないように気をつけて、いっぱい楽しんでください。

12月のほけんもくひょう

手洗い、うがいをしよう。



寒いからといってこんなことしていませんか？正しい手あらいうがいをして、ウイルスが体に入ってくるのをふせぎましょう。

水が冷たいから、ちょっとぬらすだけでいいや。

どうなるかな？

ウイルスたちを洗い流して、スッキリ！

手についたウイルスが、体の中へ侵入！

意外に多い

洗い忘れポイントは、ここ

手のひら	手の甲
指の間	指先

うがいなんて、めんどくさいなあ。

どうなるかな？

ウイルスたちを洗い流して、スッキリ！

ウイルスたちが、のどから体へ侵入！

2つのうがいでパーフェクト

ブクブクうがい
よごれやウイルスを洗い流します。
口に水をふくみ、顔を前に向けて、ブクブク

ガラガラうがい
のどについたウイルスを減らします。
口に水をふくみ、顔を上に向けて、ガラガラ

インフルエンザ注意報発令中！

今年（ことし）はインフルエンザの流行（りゅうこう）が早く、長崎県（ながさきけん）は全国（ぜんこく）2位（い）になっています。（11/30現在）長崎県（ながさきけん）の中でも佐世保市（させぼし）はとても多い状況（じょうきょう）です。赤崎小学校（あかきしょうがっこう）では現在（げんざい）インフルエンザで休（やす）んでいる人（ひと）はいませんが、市内（しやん）の小学校（しょうがっこう）においてもインフルエンザが流行（りゅうこう）しているようですので、しっかり（しかり）予防（よぼう）をして過（す）ごしましょう。

インフルエンザって、どんな病気？

原因

インフルエンザウイルス（かんせん）の感染（おこる）によって起こる（びょうき）病気（びょうき）です。集団（しゅうだん）の中で流行（りゅうこう）しやすく、いったん（りゅうこう）流行（はじ）が始（はじ）まると、短期間（たんきかん）でおおぜい（ひと）の人に広（ひろ）がります。

症状

- 38℃以上の発熱（はつねつ）
- 頭痛（づうつう）
- 関節痛（かんせつつう）
- 筋肉痛（きんにくつう）



など、全身（ぜんしん）の症状（しやうじょう）が突然（とつぜん）現（あらわ）れるのが特徴（とくちょう）です。

ウイルス（ふ）が増（ふ）えるスピード（スピード）が速（はや）く、感染（かんせん）すると、1日（いち）～2日（ふた）のうちに症状（しやうじょう）が現（あらわ）れます。

- のどの痛み（いた）
- せき
- 鼻水（はなみず）



など、ふつう（ふつう）のかぜ（かぜ）と同じ（おな）ような症状（しやうじょう）もあります。

ここをチェック！

- ☐ 身のまわりにインフルエンザ（み）にかかった（か）（か）っている人（ひと）がいる。
- ☐ 元気（げんき）だったのに、急に（きゅうに）具合（ぐあい）が悪（わる）くなった。
- ☐ 全身（ぜんしん）がとにかく（とにかく）だるい。

かぜ（かぜ）のような症状（しやうじょう）があり、この3つ（この3つ）のどれか（どれか）に当て（あて）はまる（まる）ときは、インフルエンザ（インフルエンザ）の疑（うたが）いがあります。医療機関（いりょうきかん）を受診（うけしん）するとともに、学校（がっこう）にも連絡（れんらく）してください。

インフルエンザと診断（しんだん）されたら

● 登校（とうこう）は禁止（きんし）です

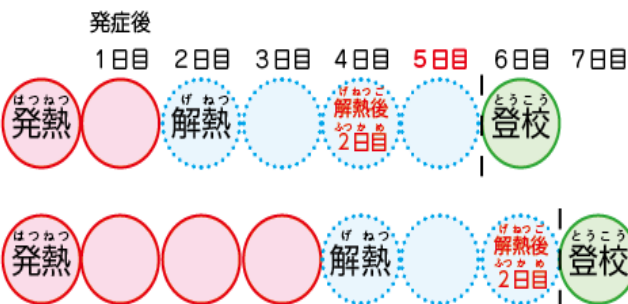
法律（ほうりつ）で定め（さだ）られた出席停止（しゅっせきていし）の期間（きかん）が過ぎ（すぎ）、医師（いし）の許可（きょか）がで（で）るまで（まで）登校（とうこう）できません。

出席停止（しゅっせきていし）の基準（きじゆん）（学校保健安全法（がっこうほけんあんぜんほう）施行規則（しこうまうきそく））

発症（はつしやう）した後（のち）5日（ごにち）を経過（けいご）し、かつ、解熱（げねつ）した後（のち）2日（ふたにち）（幼児（ようじ）は3日（さんにち））を経過（けいご）するまで。



出席停止（しゅっせきていし）期間（きかん）の例（れい）



おうちの方（あなた）へ

○熱（あつ）があるとき、下痢（げり）がひどいときは登校（とうこう）を控（こ）えてください。

朝（あさ）の体温（たいへん）が37.0℃～37.5℃の場合（ばあい）、登校（とうこう）後に体温（たいへん）が上（あ）がって、すぐ（すぐ）に早退（そうたい）することになります。無理（無理）をすると長引（ながひ）いてしまう（しまう）こともありますので、微熱（ひねつ）だから（だから）といって登校（とうこう）させず、ご家庭（ごけい）で休養（きゅうや）をとるようにしてください。