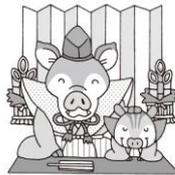


# けんこう 健康のアンテナ



今年もよろしく  
お願いします

平成31年1月15日(火)

ぜんきかてい ほごしゃ かた いっしょ よ  
～前期課程のみなさんは保護者の方と一緒に読みましょう～

くろしましやうちゆうがっこう ほけんしつ  
黒島小中学校 保健室

## 冬休み明け、インフルエンザ心配です・・・

本校でも「インフルエンザ」の発生が見られ、出席停止者や発熱による欠席者がいます。学校では、健康観察を徹底し、手洗いやうがい、換気の励行、歯磨き等、予防について呼びかけているところです。

今後も流行する可能性がありますので、ご家庭での念入りな健康観察や日々の健康管理等、早めの対策をよろしくお願いします。登校前に必ず健康観察をしていただき、熱があるようでしたら無理をせず休養をとらせ、病院を受診されますようお願いいたします。

## インフルエンザ

### なぜ出席停止なの？

出席停止期間



発症した後5日を経過し、  
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	発熱	解熱			登校OK!	
発症	発熱	発熱	発熱	解熱			登校OK!



#### 「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



#### 「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

## おねがい



インフルエンザと診断されたら、本人の安静と他人への感染防止のための措置として「出席停止」となります。診断を受けたら、医師の指示に従い、学校へ連絡いただくようお願いします。（診断書や証明書は必要ありません。）また、再登校させる際には、必ず主治医の指示を受け、登校許可がでた上で、登校させていただきますようお願いいたします。

※ノロウイルスなどによる「感染性胃腸炎」という医師の診断を受けたときには学校へお知らせください。「出席停止」の措置をとります。診断された際は、「証明書」の提出をお願いいたします。

# インフルエンザ・かぜ予防

## 免疫力アップでウイルスや細菌をやっつけよう！！

身体測定後の保健指導で、「免疫力」のお話をしました。

「免疫力」とは、からだに入ってきたウイルスや細菌をやっつける力のことです。

たとえば、かぜやインフルエンザが流行しても、それに負けないからだをつくりましょう！  
そのために大切なことは・・・

食事



食べ物は、血液や内臓を元気にして病気になるのを防ぎます。

すいみん



体力が回復し、病気とたたかう力がアップします。

運動



血液の流れがよくなって、免疫力がアップします

笑う



笑うと免疫細胞が活発に働きます

9年生のみなさん、  
受験勉強お疲れ様です

3年生の中に体調をくずす人が増えています。  
特に睡眠不足の人が多いのが気になります。  
受験シーズンを乗り切るために、体調管理を第一に！！

睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。  
ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう



不調の時は思い切って休養！

なんだか体も心も疲れてるな～と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。

＊じつは冬も大切＊  
水分補給



夏には熱心していたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは？と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は  
かぜやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、  
いつも以上に水分補給が大切です



がんばれ～

