



ほけんだよ / 12月



第9号

令和元年12月2日(月)
中野区立江古田小学校
主任養護教諭 山崎 裕子



ことしも
おわりだね～

いよいよ、今年のカレンダーも残すところあと1枚になりました。寒さもきびしくなってきましたね。空気も乾燥するこの時期はかぜをひきやすくなります。インフルエンザも流行ってきました。今週末には学芸会もあります。手洗い・うがいをしっかりして、元気に本番をむかえられるようにしましょう。

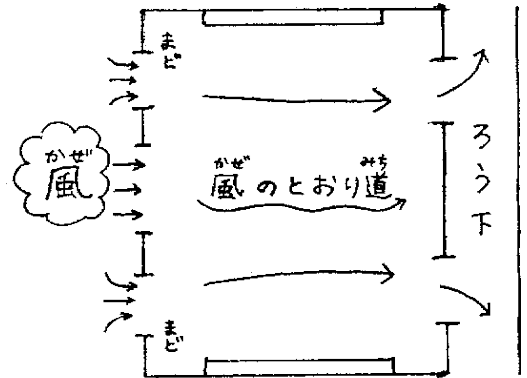
学芸会では、たくさんの方が体育館に集まります。せきが出る人はもちろん、出ていない人も予防のためにマスクをするようにしましょう。



おうちの方も
ご協力ください。
よろしく
お願いします。

空気の入れ替えを!!

風のとおり道をつくる!



秋の歯科検診がありました

11月26日・28日の2日間、歯科検診がありました。
春の検診のときよりも、むし歯がある人も少し増えていました。
日頃から「食べたらみがく」を心掛けていきましょう。



保護者の方へ

異常があったお子さんには、明日、お知らせ(黄緑色)をお配りします。ご確認ください。
むし歯は早期治療が大切です。早めに受診するようにしてください。
(異常がなかったお子さんには、特にお知らせはしません。)



インフルエンザに ご注意を...

先週あたりから、インフルエンザによる欠席の連絡が入るようになりました。情報を載せますので、ご家庭での予防にお役立てください。

<インフルエンザの主な症状>

★突然の高熱 (38~40℃)

朝は平熱だったけれど、昼には 39℃ 近くに上がるという場合もあります。

★全身の倦怠感、筋肉痛、関節痛

お子さんの場合「だるい」「体に力が入らない」「体が痛い」という表現をしています。

★頭痛、のどの痛み、くしゃみ、咳、鼻水など

これらの症状が必ず出るとは限りませんが、風邪の症状と似ているので見逃しがちです。症状があるときには、まめに検温し、経過を観察してください。

<感染経路>

インフルエンザウイルスは、くしゃみや咳をする時、体の外へ飛び出ます。
鼻水をかんだ後の手や、咳をする時に口をふさいだ手にもウイルスはくっついています。

<予防するには...>

☆手洗い・うがいをする

手やのどについたウイルスを洗い流して体の中に入るのを防ぎます。

☆部屋の乾燥を防ぐ

ウイルスは乾いた空間を好みます。部屋の湿度を高くする工夫をしましょう。

☆人ごみをさける

人が多い場所は、感染の可能性も高くなります。外出はなるべく避けましょう。

☆日頃から十分な休養と栄養をとる

免疫力を高めることも重要です。

☆マスクをつける

のどの乾燥を防げます。
また、ウイルスが飛び散るのを防ぎ、集団感染を防ぐことにもつながります。

👤 症状チェックシート[®]

★以下の症状があったら、早めに医療機関を受診してください。

- 体がだるい
- 鼻水が出る
- せきやくしゃみが出る
- 頭が痛い
- おなかが痛い
- のどが痛い
- 体の関節が痛い
(インフルエンザの可能性あります。)
- 熱がある
(38 度以上の熱が急にしたり、短時間で急激に上がったたりする場合は、インフルエンザの可能性あります。)
- 寒気がする
(せきやくしゃみが続いた後、急に寒気がしてきた場合は、インフルエンザの可能性あります。)

👤 インフルエンザの登校再開について

★下の表を参考にしてください。

インフルエンザによる
出席停止の期間は

原則

発症後、5日を経過し、かつ

解熱後2日を経過するまで

となっています。

※1

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
👤	👤	😊	😊	😊	😊	😊	😊
👤	👤	😊	😊	😊	😊	😊	😊
👤	👤	👤	😊	😊	😊	😊	😊
👤	👤	👤	👤	😊	😊	😊	😊

👤	発熱
😊	解熱
😊	解熱後
😊	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日経過しなければ登校はできません。

★出席停止が解除されるまでは登校を控えてください。医師による許可がおりたら「登校許可証」を提出してください。「登校許可証」は学校のホームページからもダウンロードできます。

★学芸会が控えていますが、感染拡大を防ぐためにも無理をさせないようお願いします。