

ほけんだよい 12月

平成26年12月5日
南中学校 保健室
第8号

今年もあとわずかになりました。この1年、元気に過ごせましたか？冬休みを控え、クリスマス、大晦日、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないようにしたいですね。そのためには十分な睡眠でよく体を休め、食事をバランスよくとり、手洗い・うがい・マスクでしっかり予防をしましょう。

かぜ・インフルエンザの予防のために、 知っておこう♪ 症状別対処法!!

くしゃみ 鼻水 鼻づまり ①その時、体の中ではかぜウイルスが体に入り込んで、増殖を始めています。	せきの のどの 痛み ②その時、体の中ではウイルスがのどの粘膜にとりついて、さらに気管支へ進んでいきます。	寒気がする 熱っぽい ③その時、体の中ではウイルスへの反撃を開始して、戦っています。 ③④の症状が急に現れたときは インフルエンザの疑いがあります	からだがだるい 関節が痛い ④その時、体の中ではウイルスがどんどん増殖して症状は全身に…。
--	---	---	---

体温を測りましょう

休養が必要です

- うがい・手洗いをきちんとする。
- 水分をしっかりとる。
- 寒いと感じるときは、暖かくして寝る。
- 食事は、食欲に合わせてとる。

こんな変化があったら、病院へ

- ・症状が重くなってきた。
- ・2~3日休んでも良くなる。
- ・せきが続けている。
- ・下痢や腹痛の症状が出てきた。

★37℃以下
休養し、症状の変化に注意しましょう。早めに医療機関を受診することで、悪化を防げます。

★37.5℃以上
インフルエンザの疑いが濃厚です。医療機関に連絡して症状を伝え、指示に従って受診しましょう。

熱が高くなってきたら…

重要
受診が必要です

【インフルエンザと診断されたら】

- ・医師の許可が出るまで登校できません。
- ・連絡のあった日から出席停止となります。
- ・必ず学校に連絡してください。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※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できません。

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱後	解熱後
登校可能							

自分のために みんなのために カゼ インフルエンザ 協力して流行を防ごう

感染症予防の3原則

感染経路の遮断

- うがい
- 手洗い
- マスク
- 咳エチケット

患者の隔離

抵抗力を高める

- バランスのとれた食事
- 予防接種
- 適度な運動
- 十分な睡眠

感染源の除去

出席停止デス...

インフルエンザウイルスは、湿度20%前後が一番居心地がよくなります。

予防には適度な湿度(60%前後)と適度な換気も必要です。

乾燥に気をつけよう