

ほけんだより



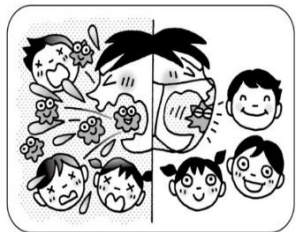
八幡小学校
保健室
令和5年 11月



日が落ちるのが早くなって、冬の足音が聞こえてきました。まだ寒さに体がなれていないこの時期は、体調をくずしやすく、かぜなどひきやすくなります。

今年は10月からインフルエンザが流行していて、兵庫県ではすでに「注意報」レベルを超えたと発表されています。(神戸新聞より)

食事をしっかりとって、夜は早く寝るなど、体調管理を心がけて、感染症予防をしましょう。



せきエチケット

せきやくしゃみで、ほかの人に「かぜやインフルエンザ」をうつすことがあります。それを防ぐために「うつさない」「うつらない」ために守ってほしいことを、せきエチケットといいます。

マスクは、細かいあみ目のようになっています。せきやくしゃみにある「かぜ・インフルエンザ」のウイルスが、外に飛び出すのを防ぐ効果があります。かぜを予防するだけでなく、かぜをひいている人も、マスクをつけておきましょう。

マスクをつける。



くしゃみやせきが出そうになったら、ティッシュや服のそでで「口」でおさえて、できればほかの人からはなれて、顔をだれもないところに向けて、せきやくしゃみをしましょう。かぜをほかの人にうつさない工夫が必要です。

マスクがないばあい



もうすぐ音楽学習発表会

元気に音楽学習発表会で歌や演奏ができるように、かぜをひかないようにしましょう。

また、かぜ気味の人はかぜをうつさないように、マスクなどしておきましょう。



かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。

インフルエンザと診断されたら…

突然かかる

強いさむけ

強い体の痛み

約38~40℃の高熱



学校に連絡をしてください。その際、発熱した日・医師からの指示等をお知らせください。

インフルエンザは出席停止です

登校再開はいつになる?



停止期間は「発熱後5日が経過」かつ「解熱後2日が経過するまで」です。

*発熱した日を『0日』とします。

*解熱するのが遅れた場合は、出席停止期間が延長される可能性があります。

*予防接種や薬の効果で熱が早く下がっても、すぐには登校できません。

(最低5日は登校できません)

新型コロナウイルスにも注意

これから急に寒くなる日があります。

今年は暖かい日が10月終わりになっても続いています。これから急にいつもの通りの15℃前後の気温になる可能性があります。急な気温変化は、かぜをひきやすくなります。脱ぎ着のしやすい服装で、気温に合わせて調節ができるようにしましょう。ちがう種類の服を3枚重ねることで、2つの暖かい空気の層ができます。

じょうずな重ね着をしましょう。

セーター

ブラウス・Tシャツ

下着(シャツ)

ちがう種類の服を3枚重ねることで、2つの暖かい空気の層ができます。

