



ほけんだより

三郷市立北中学校
保健室
平成 28 年 12 月 1 日



しっかり きちんと 手洗い マスク



厚生労働省ポスター

10月5日、埼玉県内の小学校（滑川町）で、今季初のインフルエンザによる学級閉鎖が行われました。これは例年に比べ約1ヶ月早い対応であり、2011年以降最も早い学級閉鎖となっています。三郷市内においても、現在、小学校で徐々に流行り始めています。規則正しい生活をすることや体を冷やさないことで免疫力を高めたり、予防接種を行うなど十分に対策をしましょう。

「咳エチケット」も忘れずにインフルエンザ予防に努めてくださいね。



「咳エチケット」とは？

マスクをせずに咳やくしゃみをする時、ウィルスが2m～3m飛ぶと言われていいます。そこで必要なのが「咳エチケット」



みんなで気をつけて、感染を予防しよう！

体を冷えから守ろう！

- ①咳・くしゃみをする時はティッシュなどで口と鼻を押さえて、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。
- ②症状のある時は、マスクを正しくつけ利用する。
- ③鼻水・痰などのついたティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てる。



ふくらはぎは冷えを感じにくい部分ですが、体の不調を改善するためのツボがたくさんあり、冷やしてしまうと体の不調につながります。ジャージや黒タイツを着用し、暖かく過ごしましょう。

***** その他、インフルエンザ予防のためにできること *****

◆外出後のうがいや手洗いを日常的に行いましょう。



◆十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高め、体調管理をしましょう。

保護者の方へ 《インフルエンザの出席停止期間》

保存版

インフルエンザの出席停止期間が、「解熱後2日」から、「発症後5日間を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」に改められています。タミフルやリレンザなど抗インフルエンザ薬の普及で解熱が早くなり、感染力が残ったまま登校するケースが増えているためです。

学校保健安全法施行規則 平成24年4月1日改正

		発症日	発症後							
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	発症後1日で解熱した場合	●発熱	○解熱	①	②	×	×	登校可能		
	出停									
例2	発症後2日で解熱した場合	●発熱	●発熱	○解熱	①	②	×	登校可能		
	出停									
例3	発症後3日で解熱した場合	●発熱	●発熱	●発熱	○解熱	①	②	登校可能		
	出停									
例4	発症後4日で解熱した場合	●発熱	●発熱	●発熱	●発熱	○解熱	①	②	登校可能	
	出停									
例5	発症後5日で解熱した場合	●発熱	●発熱	●発熱	●発熱	●発熱	○解熱	①	②	登校可能
	出停									

●は発熱 ○は解熱 ①は解熱後1日目 ②は解熱後2日目

×は発症5日以内なので登校不可を表しています。

*インフルエンザの診断が出たら学校に連絡をしてください。また、登校再開するときは『登校届』を担任へ提出してください。なお、『登校届』の用紙が必要な場合は担任に申し出るか、学校のホームページからもダウンロードできます。

***** 感染性胃腸炎にも気を付けよう！ *****



気分が悪く吐いてしまったとき、また、トイレで下痢をしてしまったときは、必ず先生に連絡してください。広まらないように消毒を行います。自分で処理ができたときでも先生に連絡をしてください。

