



ほけんだより 12月

富吉小学校

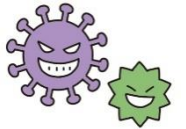
保健室

令和6年12月6日

今年ものこり1か月になりました。今年夏は暑さが長く続き、急に寒くなったので体調をくずした人がたくさんいました。これからさらに寒くなり、インフルエンザやノロウイルスなどの冬の感染症にも注意が必要です。いろいろな病気に負けないように、体調管理をしっかり行っていきましょう！

かんせんしょう

感染症にかからない！うつさない！



寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

感染症の予防①【手洗い・うがい】

ウイルスや細菌は人から人の手を伝わって口から体の中に入ることが多いといわれています。ウイルスや細菌を洗い流すには、手洗いが一番です。食事の前、外から帰ったら、トイレに入った後、石けんをつけて、正しい方法でしっかり手を洗いましょう。

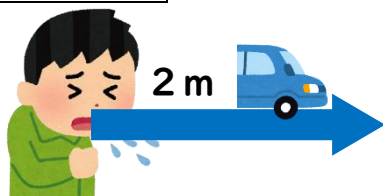
1		おねがいのポーズ 手のひらをあわせて、よくこすって洗いましょ。	4		おおかみのポーズ おおかみのように、指先やつめを手のひらに立てて洗いましょ。
2		カメのポーズ 親子ガメのように両手を重ねて、手の甲を洗いましょ。	5		バイクのポーズ 親指をもう一方の手でにぎって、ねじるようにして洗いましょ。
3		おやまのポーズ 指を組んで三角のお山を作り、指と指の間を洗いましょ。	6		つかまえた！のポーズ 手首をにぎって、ぐりぐり回して洗いましょ。

感染症の予防②【咳エチケット】

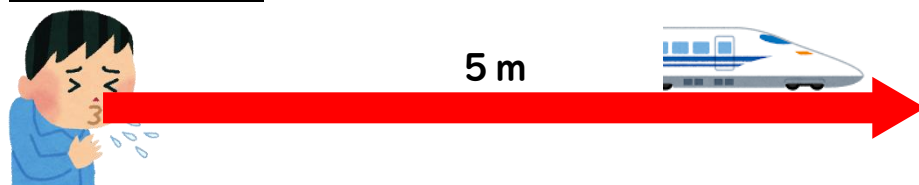
咳が出るときはマスクをします！マスクがないときは、ハンカチやティッシュでおさえましょう。

飛沫（つば）はどのくらいのスピードで、どのくらい飛ぶの？

咳をしたとき



くしゃみをしたとき

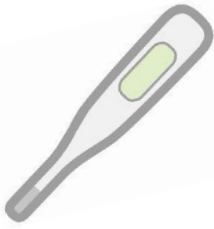


人のつばは、いろいろな場面で、遠くに飛んでいます。口の中にあるウイルスは、つばと一緒に出てくるので、自分だけではなく、友だちにつばがかからないようにするためにも、マスクをきちんとつけましょう。とくに、かぜぎみの人や、病気が治ったばかりの人は1枚マスクをかばんに入れておくと良いですね。

あなたの体温は？



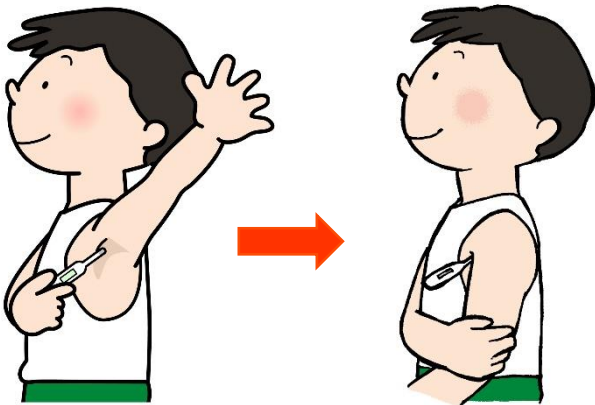
みなさんは自分の平熱を知っていますか？
 私たちの体は、暑さや寒さに関係なく一定の体温を保つことができます。



- ◆ 人間の平熱は、36～37℃
- ◆ 寒いときには、体をふるわせて熱を生み出す
- ◆ 暑いときには汗をかいて熱を体からにがす

医学的には平熱にかかわらず、
 37.5℃以上が発熱、38.0℃以上が高熱です！

※平熱より高いときは何かのサインかも！気を付けて様子を見ましょう。



正しい熱のはかり方

わきの真ん中に体温計を当てます。
 わきを閉じたときに体温計が下を向いているのが正しいはかり方です。
 自分の平熱を調べてみましょう。

保護者の方へ

● 出席停止期間の確認を！ ●

市内でも、様々な感染症の流行の兆しがあります。予防していても感染してしまうことはあります。感染し、発症したときは1日でも早く元気になるようにゆっくりと体を休めることが大切です。

インフルエンザにかかった場合は**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**、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は**発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで**は出席停止になります。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は似ているようで少し違います。早見表を参考に登校再開日の確認を行ってください。

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
3日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

● 歯の治療勧告書を配付しています ●

歯の治療が終わっていない人に、3度目の治療勧告書を配布しています。今年の病気は今年のうちに。早めの治療をお願いします。すでに治療が終わっている人は、治療報告書の提出をお願いします。