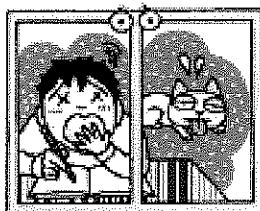
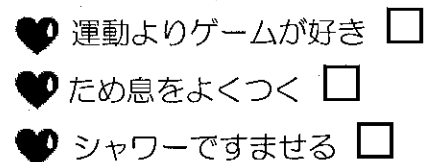
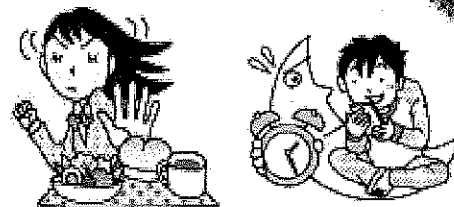
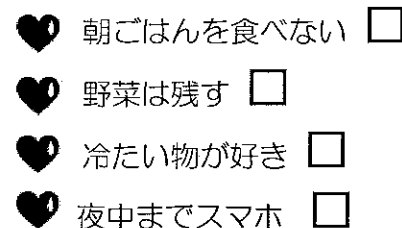


冬を元気に過ごすために ~~なぜ・インフルエンザ~~ No



- ☛ うがい、手洗いはさぼる ☐
- ☛ 部屋の気温も湿度も低い ☐
- ☛ よく顔をさわる ☐
- ☛ 部屋の換気をしない ☐

●にチェックが多い人は免疫力が低くなっています●

感染した人のくしゃみや咳で飛び散ったウイルスは、人の口や鼻から侵入するチャンスをうかがっています。外から帰った時、食事前など、こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。カゼ予防には、うがいも効果があります。

**適度な
温度と湿度**

ウイルスは冬の“低温”と“乾燥”が大好き。部屋の中を暖かくして、湿度50～60%を保ちましょう。換気も大切。休み時間ごとに窓を開けてウイルスを追い出そう！

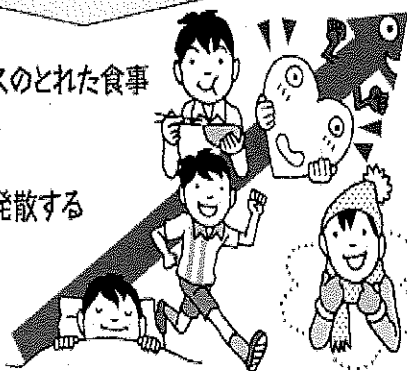
**マスクを
つける**

マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。

マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが侵入しても、細胞に感染させない、感染しても悪い力が体にはあります。それが、免疫力。高めて、カゼ・インフルエンザから、体を

免疫力を高めるのは…

- ・きちんと3回、バランスのとれた食事
- ・7~8時間の睡眠
- ・ストレスをじょうずに発散する
- ・適度に運動をする
- ・からだを冷やさない



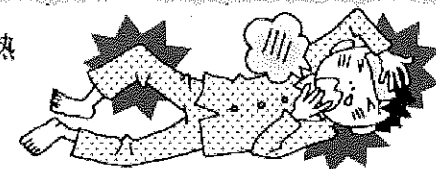
こんなときは、インフルエンザを疑う

- たっぷり寝て、免疫力を上げる
 - からだを温めて、免疫力を上げる
(あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
 - 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする
- 



朝起きにくい、食欲がない、なん
かいつもと違うと思ったら、必ず
登校前に、体温を測ってください。

- 38℃以上の発熱
○急激に発症
○局所の症状
(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)
○全身の症状(頭痛・関節痛・筋肉痛など)



発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早目に受診をしましょう。

インフルエンザは出席停止です。

インフルエンザと診断されたら、出席停止扱いとなります。出席停止の期間は、**《発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで》**です。
熱が出た日、解熱した日は0日としカウントしません。診断書は不要です。
(保護者記入のプリントあり。学校までお知らせください。)
出席停止期間が経過するまで、ゆっくり養生してください。



星加坡

インフルエンザの出席停止

熱が出た日は
カウントせず
0日です。

発症日

癰症後

● 癆症後

左後

発症後 1 日目に
熱が下がった



★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

発症後 4 日目に
熱が下がった

★「発症後5日」を過ぎていても、——
熱が下がって2日以上たないとダメ。

ただし、主治医が感染の恐れが無いと判断した場合は、この限りではありません。
登校してよいかどうかは、主治医の先生の指示を受けてください。

今日の保健室前掲示板・・・カゼ予防について

保健室前の掲示板は、カゼ予防についてです。意外と知らない、マスクの正しいつけ方やウイルスの飛び距離など、カゼに関する掲示をしています。ぜひ一度見に来てくださいね。