

ほけんだより

令和6年12月2日 No.10
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室



12月の保健目標:かぜや感染症を予防しよう

体調不良の人が増えています!

11月は体調不良の人が多くいました。感染症で出席停止になる人も多かったです。これからますます寒くなるとともに、空気が乾燥し、体調をくずしやすくなります。予防をしっかりしましょう。

◎知っていますか?せきエチケット◎

感染症の多くは、飛沫(くしゃみやせきをした際に出るしぶき)でうつります。他の人にうつさないためにも、せきエチケットを心がけましょう。



マスクをつける



ティッシュ・ハンカチなどで
おおう



上着の内側やそででおおう

☆手にしぶきがついた場合は、すぐに手あらいをしましょう。

風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして?

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることもあると思います。風邪をひいた時は体温が上がり(発熱)、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。



鼻水はすすらず、やさしくかんで



鼻水が出そうになるとついズツとすすってしまいがちですが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでください。

◎感染症にかかったら・・・◎

- 外に出かけず、家でゆっくり休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気をつける(目安は40~60%)
- 鼻をかんだティッシュなどのごみはビニール袋に入れてする
- かかった人とその他の家族で同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、よくさわる部分をこまめに消毒する



~保護者の方へ~

これから、ますます感染症が流行する季節となります。学校は集団生活の場であることから、感染症が発生すると、広がりやすく、大きな流行となることもあります。可能な限り、感染の広がりを抑えるためにも、登校前の健康観察を十分にさせていただくとともに、少しでも体調に心配な点がある場合には、無理な登校は控えていただけますようご協力よろしくお願いたします。

◎インフルエンザの出席停止期間について◎

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

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

◎新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について◎

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

*「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指す。

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