

※ 今回の保健だよりは、保護者向けです。お子さまに伝えてください。

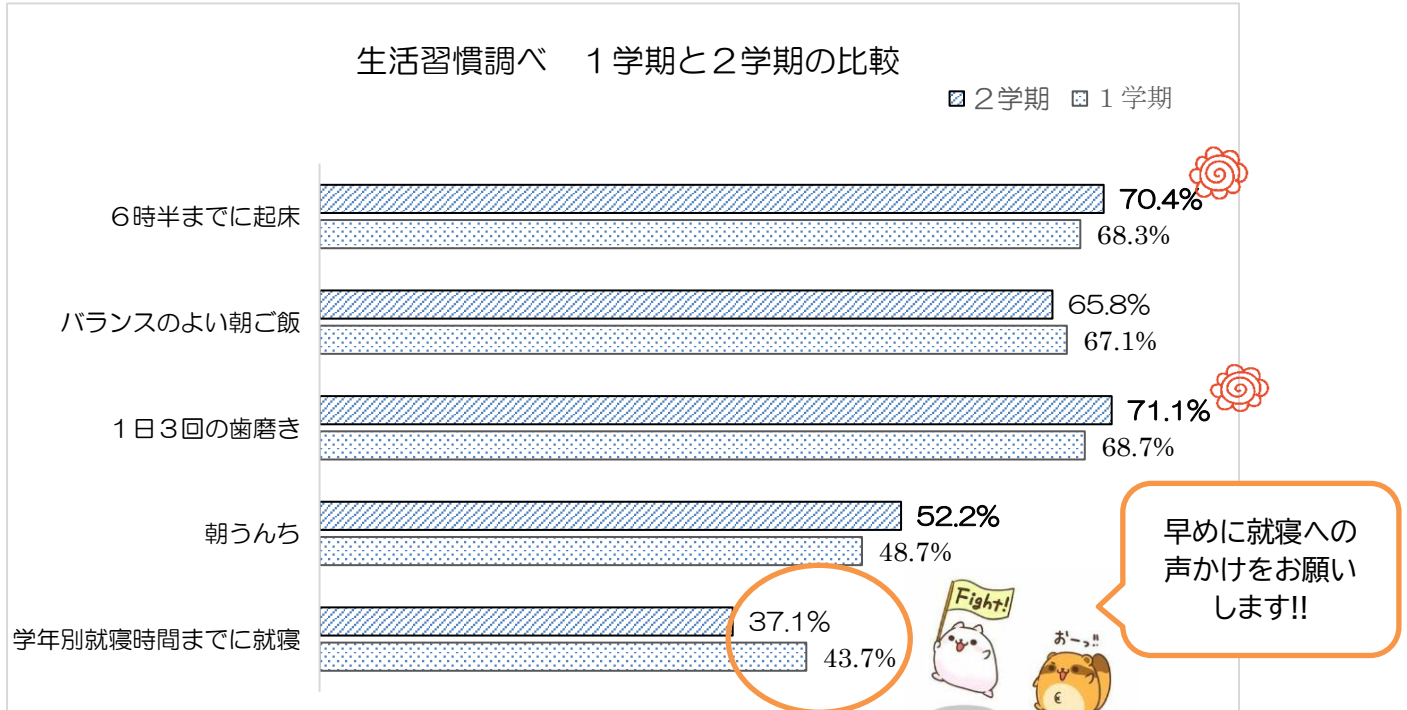
令和5年12月 第6号
白方小学校 保健室

ほけんだより 12月

インフルエンザを 予防しましょう!

「かからない」 「うつさない」

生活習慣調べの結果をお知らせします。



1学期よりも上がった項目は、早起き、歯みがき、朝うんちです!

下がった項目で気になるのは「早寝」です!!どの学年でも寝るのが遅い傾向にあります。

小学生の時期は、心も体もぐんぐん成長していきます。成長するためには、「成長ホルモン」をしっかりと出すことが重要です。その成長ホルモンがたくさん出る時間帯は22時から2時の間といわれています。22時にお布団に入るのではなく、しっかりと眠っている時間のことです。

また、頭(脳)は、しっかりと睡眠時間をとることで、今日一日学んだことを「記憶」として、きちんと整理をして引き出しに入れます。睡眠時間が短いと整理をする時間が少なくなってしまい、「記憶」に残りにくくなってしまいます。

段々と日が短くなって気温も低くなってきます。体調を崩さないためにも、『早寝・早起き・朝ごはん』で規則正しい生活を送ることが大切です。ご家庭の協力をよろしくお願いします。

「インフルエンザについて知ろう!」

白方小学校では、9月～10月にかけてインフルエンザやコロナウイルスに罹患した児童が多かったです。感染症である「インフルエンザ」のことについて知り、予防しましょう。



インフルエンザの流行って だれが どう決めるの?

1つの医療機関で
インフルエンザの患者さんを
1週間に 何人診察したか で決まります!!

香川県には、47の指定された
医療機関(インフルエンザ定点医療機関)
があります。

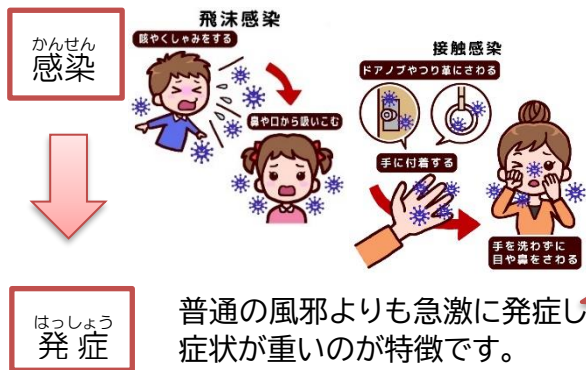
インフルエンザ 流行入り 流行注意報・流行警報の基準

流行入り宣言 1人/定点 流行注意報 10人/定点
流行警報 30人/定点

【今年度の状況】

9月 1日 流行入り宣言 継続
10月27日 流行注意報 発令
昨年、1月13日に流行入り宣言が出ています。
今年は4ヶ月も早い流行入りです。

インフルエンザにかかるとどうなるの？



低温インフルエンザに注意!!
37℃台の発熱の場合や
発熱しない場合もあるので
注意が必要です。



全身症状

急激な 38℃以上の高熱
頭痛、悪寒、関節痛
倦怠感、食欲不振



呼吸症状

咳、痰、鼻水の
どの痛み

かいふく回復

薬を飲まない場合でも**重症化しなければ、10 日前後**で症状が落ち着き、治癒します。

発症後 2 日は、部屋をウロウロ、急な部屋からの飛び出し等、異常行動が現れることがあります。子どもから目を離さないで!!

出席停止期間の考え方！

「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」は登校できません。発症した日(発熱が始まった日)は 0 日目として日数に含みません。発症翌日を 1 日目と数えて、そこから 5 日間を経過し、かつ、熱が下がってから 2 日を経過するまでが出席停止期間です。ただし、病状により「医師が感染のおそれがないと認めたとき」は、この限りではありません。

	発症後、5 日間には登校不可					発症後 5 日を経過			
	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
発症例 1	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校不可	登校可能		
発症例 2	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能		
発症例 3	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能	
発症例 4	発熱	発熱	発熱	解熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能

誤解してしまいがちですが、「解熱＝インフルエンザが治る」ではありません。また、「熱が下がればインフルエンザを周囲にうつす心配もなくなる」というのも間違いです。

インフルエンザの効果的な予防方法！

うつらないために
手洗い・うがい
感染予防の基本

感染予防のために
睡眠・栄養
体調が悪い時は早めに連絡

うつさないために
咳エチケット
周りに気配りを

感染予防のために
加湿・換気
対角線に窓を開け効果的に

