

# 保健だより

令和5年12月7日 No.8  
南山小学校 保健室

今年は、例年より早い時期から全国でも南山小学校でもインフルエンザが流行しています。冬は空気が乾燥するので、色々な感染症が流行しやすい時期。手洗いや換気、健康的な規則正しい生活をする事で予防を心掛けましょう。



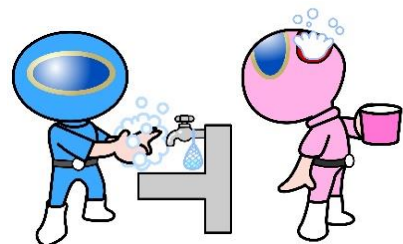
## インフルエンザはこんな病気

- 潜伏期間は、1～3日間
- 症状 ◆ 高熱（38℃以上）…数日続く
- ◆ 頭痛・筋肉痛・関節痛
- ◆ 咳・喉の痛み
- ◆ 倦怠感（全身がだるい感じ）



急に倦怠感や発熱などの症状が現れたらインフルエンザの可能性が高いです。ウイルスが人の上気道に入ってから発症までが24時間と短いのが特徴です。発熱等の症状があれば、かかりつけ医に電話で相談の上、受診をお願いします。

## 風邪予防レンジャーと感染症予防を!!



### ★手洗い・うがいをする

石けんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流して、体の中に入るのを防ごう。



### ★こまめに水分補給をする

喉の粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなるとウイルスが体の中に入り、風邪をひきやすくなるので、注意。



### ★マスクをつける

マスクをしていれば、ウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。



### ★換気と加湿をする

窓を閉め切ったままの教室には、空気中にウイルスがフワフワかんでいるよ。窓を開けて追い出そう。



### ★十分な睡眠と栄養をとる

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…。生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



### ★適度に運動をする

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。汗をじんわりとかく程度でOK!!

## インフルエンザの出席停止期間は

『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで』です。



★熱が出た日を0日目として数えてください。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	3日目 (happy face)	登校OK (school icon)	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	登校OK (school icon)	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	1日目 (happy face)	2日目 (happy face)	登校OK (school icon)

新型コロナウイルスの出席停止期間は、『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』です。

★発症日を0日目として数えてください。