

ほけんだより 1月号



向日が丘支援学校
保健室
令和6年1月9日

冬休みが終わり、令和6年が始まりました。お休み中はゆっくり過ごせましたか。年末年始はお出かけした人もいられるかもしれませんね。お正月の間は生活リズムも変化しがちです。昨年秋頃からインフルエンザが流行しましたが、例年は1~2月がとても流行る時期です。生活リズムを整え、感染症に負けないからだづくりをしましょう。



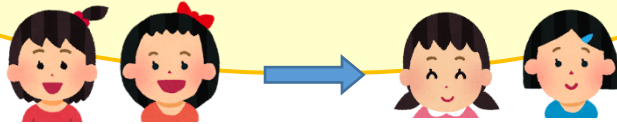
1月の保健行事

《発育測定》

小学部	18日(木)、19日(金)
中学部	12日(金)
高等部	11日(木)、16日(火)



3学期最初の発育測定なので、身長も測ります。ポニーテールなど、頭の高い位置で髪をくくるのは控えてください。



インフルエンザにかかったときの出席停止日数について、再度御確認をお願いします。

<インフルエンザ出席停止期間>

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

- * 発熱した日を0日とします。
- * 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しないと登校できません。

※「解熱した日」とは…朝から夜まで、丸1日発熱していない日のことです。

朝は38℃で、夜に36℃に下がった日は、「発熱している日」となります。

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



インフルエンザ



風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

ウイルスをからだに入れない！負けない！



予防法

<p>飛沫</p>	<p>感染者の咳やくしゃみと一緒に 出たウイルスを吸いこむ。</p>	<p>マスクをしよう</p>
<p>接触</p>	<p>ウイルスのついたモノを触った手から 口や鼻に入る。</p>	<p>手を洗おう 消毒しよう</p>
<p>空気</p>	<p>空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が 飛んだごく小さい粒子）を吸いこむ。</p>	<p>換気をしよう</p>

きれいに手を洗おう

指先

手のひらに指を立てて、
手のひらでこする

指の間

指を深く組んで
指の間をもみ洗います

手首

反対の手で握み、
ねじるように洗う

親指

反対の手で握み、
ねじるように洗う

手のしわ

しわまで意識し、しっかり手の
ひらをこすり合わせる