

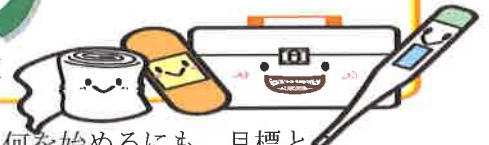


ほけんだより

第9号

平成31年1月8日

おうちの人といっしょによみましょう。笠間市立岩間第一小学校保健室



あけましておめでとうございます。新年の目標はもう決めましたか？何を始めるにも、目標と計画を決めることが大切です。毎日を元気に過ごすための「健康目標」も忘れずに立ててみましょう。



★目標を立てるときのポイント★

- ① いつ どこで どのようにやるのかが目標になっていると実行しやすいです。
- ② 続けるためには、目に見えることでやる気につながります。できたときには、カレンダーにシールをはったりするなど工夫しましょう。

目標例

外から 帰ったとき 石けんで 手を洗う
夜 9時30分までに 布団に入って寝る

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間



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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

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	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症	解熱				登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

保健室からのお知らせ

★身体計測を実施します★

- 1月 9日（水） 5・6年生
- 10日（木） 1・2年生
- 11日（金） 3・4年生

◎ 結果は「健康手帳」でお知らせします。

「水分補給」かぜやインフルエンザの予防にもなります！

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます。
- 侵入したウイルスをたんや鼻水と一緒に外に出す働きを助けます。

引いてしまったあと

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です。

乾燥するこの冬だからこそ、しっかり水分補給しましょう。