

ほけんだより

# はあと



家庭数

平成30年1月10日

さいたま市立美園小学校

保健室

## あけましておめでとうございます

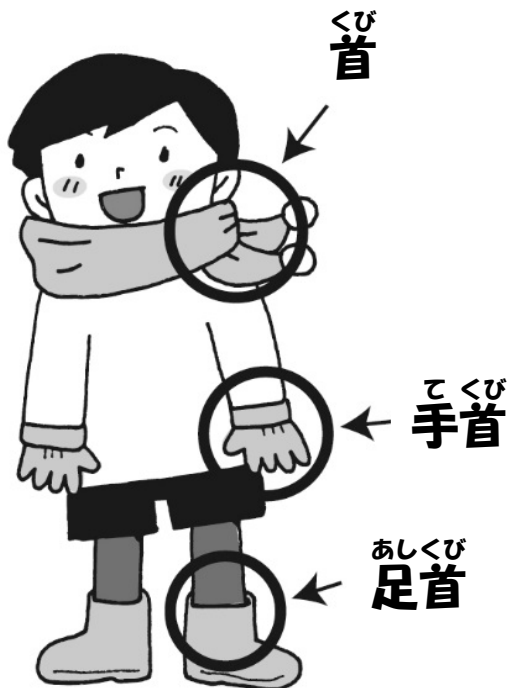
楽しかった冬休みが終わり、3学期がスタートしました。3学期は学年のまとめともいえる大切な学期です。まずは「冬休みモード」の生活を切り替え、かぜやインフルエンザに負けない丈夫な体づくりをしましょう。



さむ ま からだ つく  
寒さに負けない体を作ろう

## ～あたためていますか？「3つの首」～

「3つの首」は『首』『手首』『足首』です。これらは太い血管が皮膚に近いところを通っていて、気温の影響を受けやすいところ。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えずに流れるため、体があたたまるのです。3つの首を寒さからしっかりガードしましょう。



さむ ふせ くふう  
寒さを防ぐ！工夫あれこれ！



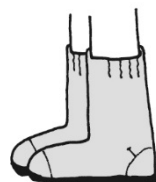
ネックウォーマー



マフラー



て  
手ぶくろ



あつめのくつ下



タイツ・レギンス

### ★保護者のみなさまへ★

第二回学校保健委員会（はぐくみ委員会）にたくさんの申し込みありがとうございます。申し込んでくださった方は、全員ご出席いただけます。日時は平成30年2月8日（木）14：45～です。よろしくお願いします。

# おほ けいかい 覚えて警戒！ かせとインフルエンザのちがい！

|         | かせ       | インフルエンザ |
|---------|----------|---------|
| 症状      | のどや鼻     | 全身      |
| 進行      | ゆっくり     | 早い      |
| 発熱      | 37～38度前後 | 38度以上   |
| 鼻水      | 初期に出る    | 後から出る   |
| 頭痛      | 軽い       | 重い      |
| 筋肉痛・関節痛 | あまり出ない   | 強く出る    |
| 倦怠感・寒気  | あまりない    | ある      |



## インフルエンザの出席停止期間に注意！

最近では、インフルエンザにかかっても、薬によって熱が早く下がるようになりました。しかし、薬の効果で熱は下がっても、しばらくは感染力が残っています。感染力が残った状態で登校してしまうと、他の人に移してしまう可能性があります。熱が下がって元気である場合でも、集団での感染を防ぐために、ご協力をお願いいたします。また、インフルエンザが疑われる場合には必ず医療機関へ受診してください。



「インフルエンザ出席停止期間」例

熱を出し始めた日(発症日)を0日目とします。

| 例  | 発症後   | 発症後   | 発症後    | 発症後    | 発症後    | 発症後    | 発症後    | 発症後    | 発症後   |
|----|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
|    | (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) |
| 例1 | 発症    | 解熱    | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 発症後4日目 | 発症後5日目 |        |        |       |
|    | 出席停止  | 出席停止  | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 登校可能   |        |       |
| 例2 | 発症    | 発熱    | 解熱     | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 発症後5日目 |        |        |       |
|    | 出席停止  | 出席停止  | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 登校可能   |        |       |
| 例3 | 発症    | 発熱    | 発熱     | 解熱     | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 |        |        |       |
|    | 出席停止  | 出席停止  | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 登校可能   |        |       |
| 例4 | 発症    | 発熱    | 発熱     | 発熱     | 解熱     | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 |        |       |
|    | 出席停止  | 出席停止  | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 登校可能   |       |
| 例5 | 発症    | 発熱    | 発熱     | 発熱     | 発熱     | 解熱     | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 |       |
|    | 出席停止  | 出席停止  | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 出席停止   | 登校可能  |

発症してから5日、さらに解熱後2日経ってれば登校が可能です。(解熱後2日経過しても発症後5日以内は出席停止です)

解熱した日を解熱0日目とします。

ほけんだよりは、おうちの人といっしょによみましょう。