

平成30年  
まつやまろうがっこう  
松山聾学校  
保健室



平成30年も、残すところあとわずかになりました。今年はどうな一年でしたか？12月22日は「冬至」です。一年で一番昼間の時間が短い日です。この時期の夜は、ゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いカボチャを食べたりして健康に過ごしましょう。来年の目標を考えるのも良いかもしれませんね。



もしインフルエンザにかかったら、出席停止です。

幼児は三日  
です

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 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。

※1 発熱 ※2 解熱 ※3 解熱後 ※4 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

全国的なインフルエンザの  
流行期に入りました!

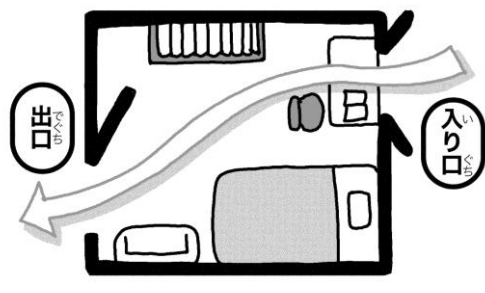
なぜ  
出席停止  
になる?



インフルエンザは、風邪と違って重い病気です。小さい子どもや、お年寄りが感染すると、より症状が重くなる（肺炎を起こしたり、脳炎を起こしたり・・・）可能性があります。もし、肺炎や脳炎を起こしたら、最悪の場合亡くなったり、重い後遺症が残ったりします。かかった本人は元は丈夫な人だったとしても、家族や身近に赤ちゃんやお年寄りがあると、感染を広げてしまう可能性が高くなります。なので、少しでも感染を広げないために、学校は出席停止にして、より感染を広げることを防ぐのです。もし、インフルエンザに感染・発症してしまったら、家庭の中でも広げないような、予防的な配慮をして対応しましょう。また、予防接種も、積極的に考えましょう。

**ふゆ 冬のトラブル対処法！**

**かんきは、空気の通り道をつくるのがポイントです！**



冬は、「せっかく温かくなったのに、窓を開けたくない！」おそらく、多くの人がそんな風に感じるでしょう。でも暖房を使うこの季節、空気は二酸化炭素などで汚れがちになります。そして、インフルエンザなどの感染症が広がりやすいのは、ウイルスが部屋の中に留まっているからです。

換気を定期的に行って、二酸化炭素を追い出し、ウイルスなどの病原菌も追い出して、頭をすっきりさせて学習しましょう。

窓を開けるときのポイントは、こちら。

ハンカチは「1枚持っていれば合格！」と思っていま  
せんか？確かに持っていないよりは良いのですが、目的  
を分けて持つと、より清潔に使えて感染症の予防になり  
ます。一つは手を拭くため。もう一つは咳エチケット  
のため。

咳エチケットは知っていますか？咳やくしゃみが出  
るとき、唾液が飛び散るのを防ぐのが咳エチケットで  
す。手で押さえると、その手で周囲にウイルスなどを広  
げてしまいますね。そのとき、咳エチケット用のハンカ  
チを使うと広がりを押さえられます。ただ、そのハンカ  
チを手拭に使うと、せっかく広がりを押さえたウイル  
スを、もう一度手に着けてしまうことになります。なので、  
目的別に2枚のハンカチを使い分けることが望ましい  
のです。もし、1枚しかないときは、咳エチケットは  
肘の内側でするなどして、手拭専用に使しましょう。



**冬休みもけんこうに過ごそう！**

**ふ** きそくな生活リズムにならないように！

**か** ライライ

**ゆ** だんせずお休み中もかせ予防を

**や** りすぎ、みすぎに注意！ゲームやテレビ

**す** ききらいなくして栄養バランスよく

**み** がこう！歯1本1本をていねいに