

# ほけんだより 12月号

湖南省立岩根小学校

ほけんしつ

平成30年12月6日

寒さも厳しくなり、いよいよ冬本番ですね。感染症も本格的に流行の兆しです。睡眠や食事などで抵抗力・免疫力を高め、うがい・手洗いなどの感染対策をしっかりとしましょう。2018年の残りの一ヶ月を、元気に過ごしましょう！

## 冬のけんこうチェック できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> 手あらい・うがいをしている 	<input type="checkbox"/> 寒くても、からだを動かしている 
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている 	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている 
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている 	<input type="checkbox"/> 下着をつけている 
<input type="checkbox"/> お風呂であたため、せいけつにしている 	<input type="checkbox"/> カゼなどにかからない・うつさない方法を知っている 

## どうして熱が出るの？

わたしたちのからだは、かぜやインフルエンザなどの病気にかかると熱が出る場合があります。いったいなぜでしょう？

かぜやインフルエンザのウイルスが体の中に入ると、感染すると、熱に弱いウイルスをやっつけるために、「からだを守る反応」として体温をあげるように脳が指示します。また、体温が高くなると、ウイルスやばい菌とたたかう「白血球」も活発にはたらくようになるのです。

熱が出て、さむけがあるときは、からだをあたためましょう。汗をかくので、水分をとり、こまめに着替えることも大切です。



## 下着はつよ〜い味方です

寒いからとたくさん服を着こんで、着ぶくれしている人はいませんか？ そんなときのつよ〜い味方が「下着」です。重ね着のポイントは「空気の層」をつくることですが、その際、一番下には体にほどよくフィットする下着を着ます。そして、その上にシャツやセーターを重ねていくと、効率よく空気の層がつけられ、体を保温してくれます。これならそんなに厚着をしなくてもよいですし、体の動きもさまたげられません。また最近では、汗を吸収すると熱を発生してあたたかくなる素材の下着もあります。うすくても寒さを上手に防いでくれますよ。



# インフルエンザの出席停止について

インフルエンザが本格的に流行する季節になりました。2012年より、インフルエンザの出席停止基準が変更され、「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」と定められています。

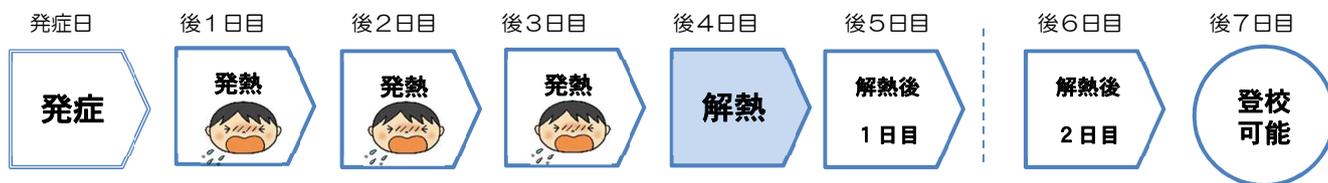
※「発症した日」「解熱した日」がそれぞれ起算日(0日目)となります。



## 《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》



★抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザでは一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、インフルエンザの蔓延を防ぐことができます。ご理解とご協力をお願いいたします。

## かぜの症状

## ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



## インフルエンザと診断されたら・・・

インフルエンザは学校感染症に指定されている感染症です。インフルエンザでお休みされた場合、出席停止扱いとなり欠席にふくまれません。湖南省では、インフルエンザに限り、医師の証明でなく保護者の用紙記入により出席停止と認めています。以前お配りした『インフルエンザにかかった場合の出席停止の取り扱い』を読んでいただき、必要書類を学校へご提出ください。