



湖南省立岩根小学校
ほけんしつ
令和2年12月

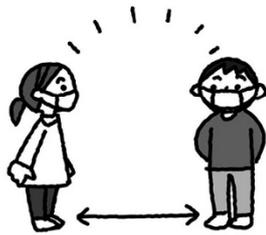
2020年ものこり一ヶ月を切りました。今年のしめくくりの一ヶ月とも言えますね。例年であれば、インフルエンザの流行が心配される時期ですが、さまざまな感染症予防のおかげなのか、今のところ湖南省でインフルエンザは流行していません。これからますます寒くなります。今まで通り感染症予防を意識して、元気にすごしましょうね。

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける



毎日のけんこうかんさつも引き続きしっかりおこないましょう！

朝、体温を測って いつもより高い場合や、
かぜの症状がある場合は、無理せず休むようにしましょう。

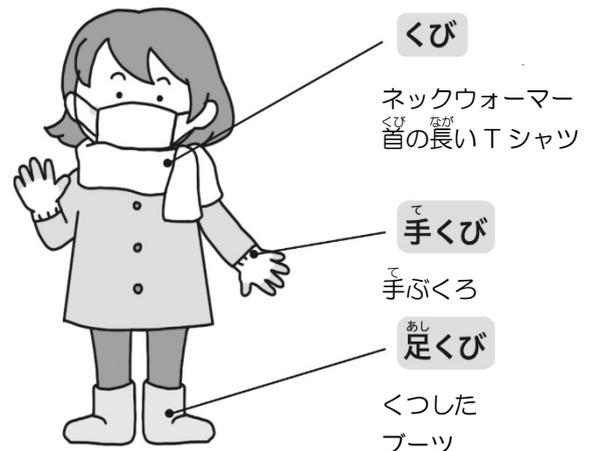
3つの「くび」をあたためよう！

体にある3つの「くび」って何かわかりますか？

「首」「手首」「足首」のことですね。これらは、血管がひふの近くをとおっていて、寒いときに体の熱がにげていきやすいところです。

逆に、ここをあたためると血のめぐりがよくなって冷えをおさえ、体があたためやすくなるのです。

さむいなあ、と思ったとき、自分の「くび」が出ていないかみてみましょう。しっかりガードして体をあたためるようにしよう！



どうして熱が上がるの？

わたしたちの体は、かぜをひいたりインフルエンザにかかったりすると、熱（体温）が上がります。これはなぜなのか知っていますか？

かぜやインフルエンザの原因であるウイルスは熱に弱いという特徴があります。ウイルスが体の中に入って「感染」すると、体を守るはたらきとして、脳が体温を上げるように指示を出します。これが、熱が上がるというしくみです。また、体温が高くなると、ウイルスとたたかう「白血球」も活発にはたらきます。



熱が上がってしまったら？



あまり体を動かさず
あんせいにする



さむけがするときは
厚着で体をあたためる



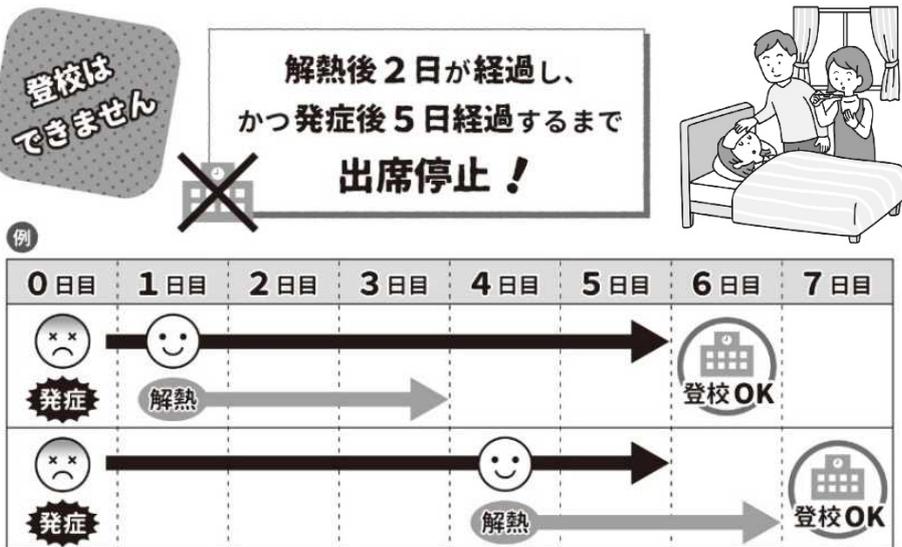
あついと感じるように
なったら、少し薄着に



汗をかくので水分を
たくさんとり、こまめに着がえる

インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの出席停止基準は「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。



解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

★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。

インフルエンザの診断を受けたら、
学校へ連絡してください。

TEL： 岩根小 72-1500