



# ほけんだよい



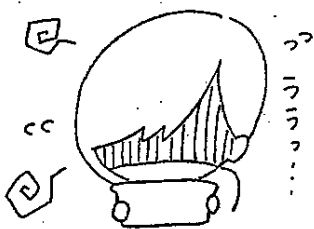
早いもので、今年も残すところあと1カ月となりましたね。『平成』のお正月もこれが最後…。  
気持ちよくしめくくるためにも、今年のあいだにやり残したことを片付けておきましょう！そのためには、どこもからだも元気でないと始まりません。今のところ、ありがたいことに御菌小学校ではインフルエンザやノロウイルスの流行はありませんが、体調不良の子が増える時期です。寒さに負けず、笑顔で頑張りましょう！



## 感染性胃腸炎に注意しましょう！！



こんな症状があれば、感染性胃腸炎かも・・・？



はきけ・おうと



げり・はらいた



37°Cくらいの発熱

症状の程度には個人差がありますが、このような症状があれば受診しましょう。

### ●どんなふうにうつるの??

- 感染した人のうんちやおうとと物に触れた手から感染する。
  - うんちやおうと物が乾燥してまい上がり、それを吸いこむことによって感染する。
  - 感染した人が調理などをして汚染された食品を食べることによって感染する。
  - 加熱不十分な貝などを食べて感染する。
- ・・・などがあります。

### つまり

つまりウイルスを口から入れないように・・・

手洗い・うがいをきちんとすること

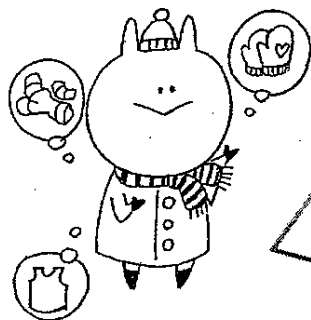
うんちやおうと物の取扱いには十分注意すること

食品を十分に加熱すること

調理器具を清潔に保つこと

が大切です。

感染性胃腸炎でなくても、寒さがきびしくなってきた、冷えから腹痛につながることもあります。肌着（アンダーウェア）を着たり、外にでるときは手袋・マフラーをつけたり、ショウガなどのからだを温める食べ物をとったりして冷えを防いでください。厚着のしすぎはよくありませんが、上手に衣服を調節して、寒い冬をのりきりましょう。





ぜったい がんせん 感染症 発症 しないぞ!! という 強い気持ちで予防しよう!

インフルエンザは16時間~最長5日の潜伏期間ののち発症します。



強い寒気やだるさ、体の痛み、頭痛、発熱などの症状がでたら

インフルエンザかも 37℃台のこともありすが、38℃以上の高熱が特徴です。 しれません!

「あやしいな・・・」と懸ったら 病院へ行きましょう!!

検査のタイミングが 早すぎると陰性が 出てしまうことがあります。 検査は発症後12時間以降が 望ましいようです。



かぜの症状にしていますが、もっと強く! 急激に! 発症します。

お医者さんの判断のもと 抗インフルエンザウイルス薬を48時間以内に服用すると早く回復(解熱)しやすくなります。



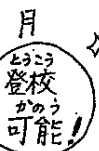
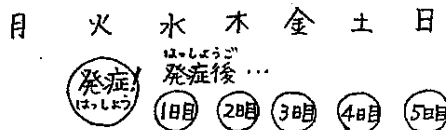
早く熱がさがっても、発症後1週間ちかくはウイルスを周りにふりまいてしまうので、外出は控えましょう!



インフルエンザでは出席停止用紙の提出が必要です。

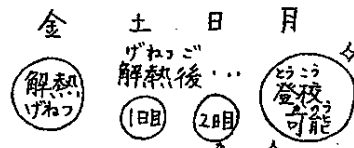
【インフルエンザ】登校可能日はいつ? (出席停止期間)

①発症後 5日を経過していること



この日がおわって5日経過!

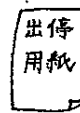
②解熱後 2日を経過していること



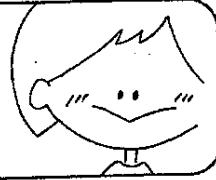
この日がおわって2日経過

\* ①と②、どちらか片方ではダメ。両方OKがきちんと確認して下さい。

①②の両方ともクリアしたら 登校OKです。



出席停止用紙の提出を忘れずに!!



♪であらい・うがい、マスク・換気(かき) おいみん・えいようどしつがり予防(よぼう)♪