

ほけんだより 1月

朝霞市立朝霞第九小学校保健室
平成30年1月9日発行 No.9
朝霞市立朝霞第九小学校長 宮澤 好春

<1月の保健目標>風邪やインフルエンザに気をつけよう

さあ、新しい一年の始まりです。3学期は、インフルエンザが流行する時期です。せっかく新しい年の初めに「〇〇をしたい」、「〇〇を変える」と目標を立てて張り切っているのに、インフルエンザにかかってしまったら、ガッカリですね。気持ちのいいスタートのためにも、ウイルス感染に注意しましょう。



* 1月の保健行事 *

埼玉県歯・口の健康ポスターコンクール入賞作品

1月10日(水)	1・2・3年生 身体計測
1月11日(木)	4・5・6年生 身体計測



※体操着、短パンを忘れずに持ってきてください。



もし、インフルエンザにかかったら…

インフルエンザ出席停止期間早見表（登校目安）

出席停止期間：発症（発熱した）後5日を経過しかつ解熱後2日を経過するまで

発熱期間	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
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能		
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可能		
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能		
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能	
6日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能

* 発症とは、発熱したことを指す

* 発症日翌日を1日目と数える



解熱



発熱中

* 受診は発症から48時間以内に！

発症したすぐ後だと検査をしても、インフルエンザかどうか分からないことがあります。

* 受診は発熱から半日～1日経ってから！！

子どもは急に症状が悪くなることもあるので、様子をよく見て受診の時期を見逃さないようにしましょう。

かぜ・インフルエンザ予防には…

手洗い



外出後には、“手洗い”・“うがい”をしよう。そして、暖房の部屋では、こまめに“換気”・“加湿”をしよう。“咳エチケット”も忘れずに！

咳エチケット



うがい



換気・加湿



感染性胃腸炎予防には…

ノロウイルスは、食品からの感染（食中毒）だけではなく、ウイルスがついた手を介しての感染（接触感染）や、空気中に飛散したウイルスを吸い込むことでの感染（飛まつ感染）もあります。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎を予防するために、集団生活の場における手洗いの励行、調理時における食品の十分な加熱、発症者のおう吐物・排せつ物の適切な処理などを、日常生活で心がけましょう。



換気



適切な処理



うがい・手洗い



★お知らせ★

- ① **1月10日(水)**は「**ノーテレビ・ノーゲームデー**」です。自分で目標のレベルを決めて、チャレンジしよう！新しい年の始まり、レベルアップできるといいですね～。
- ②今年度も3学期は、「**性に関する指導**」の時間を全クラス1時間設けて、取組を行います。ぜひ、この機会にお子さんと一緒に成長を共感したり、命の大切さについて話題にしてみてください。
- ③休み明けの**1月10日(水)～16日(火)**まで「**生活習慣調べ**」を行います。ご家庭での取り組みをよろしくお願いいたします。

※生活習慣調べの提出日…19日(木)に担任へ提出してください。