

ほけんだり12月

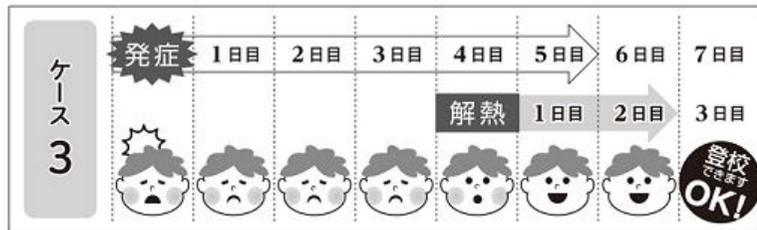
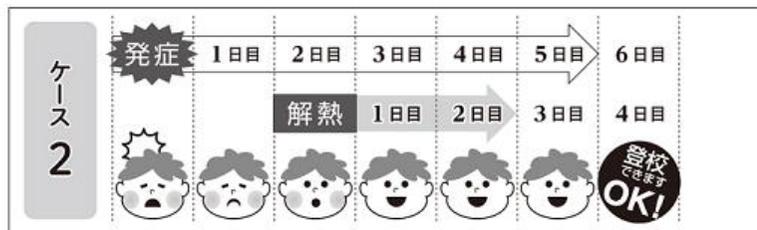
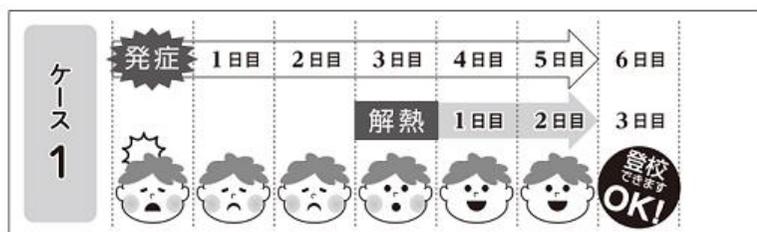
No.8
広島市立広島特別支援学校
保健室
平成30年12月4日

1 インフルエンザについて

感染経路	<ul style="list-style-type: none"> 感染者のせきやくしゃみで飛び出たウイルスを吸い込む。 ウイルスのついたものを触った手で自分の口や鼻、目などを触る。 空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む。 
症状	38℃以上の発熱、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきが出ることも。
かかってしまったら	抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。早めに病院へ。あとは、安静・睡眠・水分補給。
予防	<ul style="list-style-type: none"> 食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。 空気が乾燥するとのが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60%に。 人ごみへの外出はなるべくやめましょう。 アルコール消毒も効果あり！ 
気をつけること	<ul style="list-style-type: none"> せきやくしゃみが出る時はマスクをすること。 とっさのせきやくしゃみは、腕か手でガード。あとで手を洗いましょう。

インフルエンザ いつから登校していいの？

登校していいのは、この二つがそろったときです。



※ はじめにインフルエンザの症状がみられた日を発症日とします。

☆ 登校開始となる際は、医師による登校許可を治癒証明書の提出または口頭での連絡や連絡帳への記載でお伝えください。よろしくお願いいたします。

2 ノロウイルスについて

ノロウイルスは11月頃から増え始め、12月～1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

感染経路	<ul style="list-style-type: none"> ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる。 感染者の便や吐物から手に移ったウイルスが、口から入る。
症状	上腹部のムカムカ感、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱（38℃以下）
予防	<ul style="list-style-type: none"> 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。 食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。

3 冬休みの過ごし方について

計画的に過ごしましょう 	適度に運動しましょう 	帰ったら手洗いうがい 
バランスの良い食事 	早寝早起き 	人がたくさんいる所ではマスクをつけましょう 
しっかり湯船につかりましょう 	ゲームやスマホは時間を守って 	冬休みの間に治療を 

4 秋の歯科検診について

秋の歯科検診の結果、治療や相談を勧められ、まだ受診していない人は、是非冬休みを利用して受診をお願いします。受診された場合、受診報告書を学校へ御提出ください。すでに歯科医院を受診され、経過観察等されている場合は、保護者の方がサインされ、御提出ください。よろしくお願いいたします。

