

ほげんだより 12月

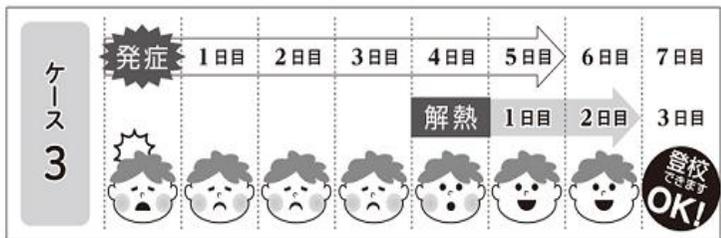
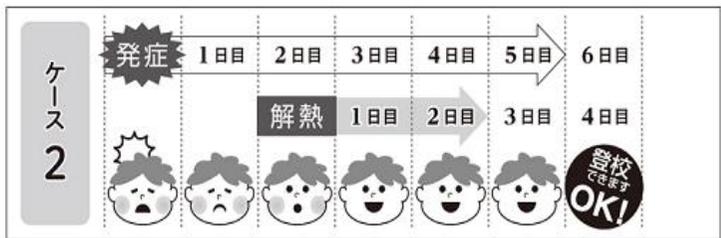
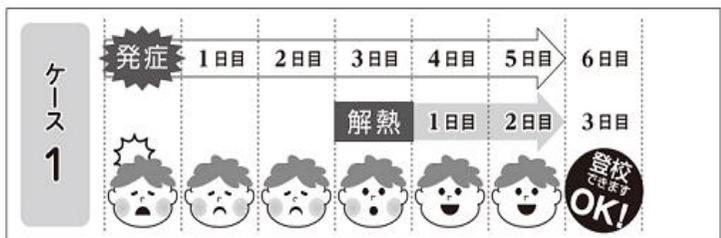
No.8
広島市立広島特別支援学校
保健室
令和元年12月4日

1 インフルエンザについて

感染経路	<ul style="list-style-type: none"> 感染者の咳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	<ul style="list-style-type: none"> 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、くしゃみや咳が出ることも。
かかってしまったら	<ul style="list-style-type: none"> 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日間短縮されるため早めに病院へ。 安静にし、十分な睡眠をとる。水分補給も忘れずに。
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るため、加湿器で湿度を50～60%に。 人ごみへの外出はなるべくやめる。 アルコール消毒も効果有り。 

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、必ず医師の指示に従って、「インフルエンザに関する報告」に、保護者の方が記入、押印をして学校に提出してください。

2 咳エチケットについて

かぜやインフルエンザは、咳やくしゃみなどの飛沫や接触によって感染します。咳エチケットとは、咳やくしゃみに含まれているかもしれない病原体が周囲に飛び散らないように気を付けることです。以下のことに注意して感染の予防に努めましょう。

咳・くしゃみが出るときは	咳・くしゃみが出そうになったら	咳・くしゃみをした後は
<ul style="list-style-type: none"> マスクをつける。 ティッシュ・ハンカチを持っておく。 	<ul style="list-style-type: none"> 口と鼻をおおう。 周りの人にかからないように横を向く。 	<ul style="list-style-type: none"> 使ったティッシュはすぐに捨てる。 手でおおったときは、手を洗う。 

3 冬休みの過ごし方について

楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

- ふ** 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ
- ゆ** ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように
- や** 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日
食べよう
- す** すいみんはたっぷり
夜ふかしが
続かないように
しよう
- み** みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう

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。よろしくをお願いします。

