





11月 保健だより

春日部市立正善小学校
保健室
平成29年11月22日
NO. 7

急に寒くなり、冬の気配を感じ始めました。冬と言えばインフルエンザの流行です。学校は、たくさんのお友だちと一緒に生活するのでとても心細い。手洗い、うがいをこまめにし、規則正しい生活習慣で体調を整えるのが一番です。インフルエンザの予防接種もいい方法です。

万が一、体調が悪くなったら、早めに医療機関にかかり、お医者さんの指示にしたがってください。薬の服用によって、熱が早く下がるようになりましたが、まだ、感染力が残っています。出席停止期間しっかり守って登校してください。

インフルエンザの出席停止期間の目やす

	発症日 (0日目)	発症日 (1日目)	発症日 (2日目)	発症日 (3日目)	発症日 (4日目)	発症日 (5日目)	発症した 後5日 を経過	
 Aくん 発症後1日目に解熱した場合	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	発症後4日目 出席停止	発症後5日目 出席停止		
 Bさん 発症後2日目に解熱した場合	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	発症後5日目 出席停止		
 Cさん 発症後3日目に解熱した場合	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止		
 Dくん 発症後4日目に解熱した場合	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	
 Eくん 発症後5日目に解熱した場合	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止

暖かくすごそう 冬の服装

★ポイント★

厚手を1枚ではなく、
薄手のものを重ね着しよう

●中間着

ウールや綿のシャツ、
セーターやカーディガン
など

★ポイント★

首や袖口が閉じている
と体の熱が逃げにくい
(手袋・マフラーでも
よい)

★ポイント★

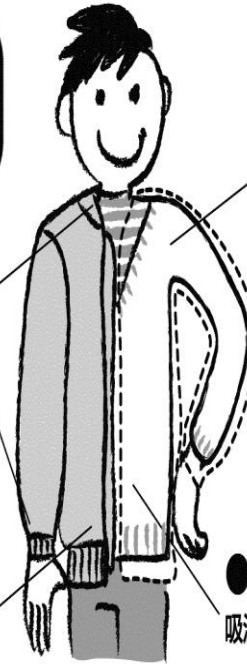
服と服のあいだに
空気の間をつくる

●アウターウェア

防寒・防風性のあるもの

●インナーウェア

吸湿・速乾性のものがよい



着ぶくれはけがのもと
注意しよう



部屋に入ったら、上着や
帽子、手袋などは脱ごう



具合が悪く保健室に来室する児童の中には、下着を着ていないでトレーナーを肌に直接着ていたり、そでのない下着一枚にザックリしたセーター一枚だったり、えりが大きく開いている洋服を着ていたりして、ブルブルふるえている場合があります。気温が低い時は、体をあたためてあげないと、抵抗力が落ち、病気にかかりやすくなってしまいます。上手に重ね着しましょう。手首、足首、首を温める工夫をすると、寒さ対策になります。



・病院で処方された薬を家族でのみ回し
していませんか？

..... × (法律に触れる行為で
す)

・自分勝手な判断で薬を飲んでいません
か？

(一回飲み忘れたから、2回分飲むなど)
..... × (危険です)

薬は、病気そのものを治すものではなく、
症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの
です。