

ほけんだより

2020年 1月

北中 保健室



みなさん、体調はいかがですか？3学期はインフルエンザが本格的に流行する時期です。茨木市でもインフルエンザによる出席停止や学級閉鎖が増えてきているので、より一層のインフルエンザ予防を徹底していきましょう。

また、これからますます寒い時期を迎えます。冬の厳しい寒さに負けず、健康に過ごしてくださいね。3年生はもうすぐ私立の入試なので規則正しい生活を心がけ万全な体調で受験に挑めるようにしておきましょう！



数字
で
チェック
かせ
予防

50~
60%

湿度

★湿度50%以上で、ウイルスの生存率低下。
★空気が乾燥していると、鼻やのどの粘膜にある繊毛の活動が弱くなり、ウイルスの侵入を防ぐ働きが低下します。

☐ 毎日の気象情報をチェック
気温が低く、乾燥している日は

- ☞ マスクをして出かける。
- ☞ ぬれタオルを掛けるなどして、室内の湿度をキープ。
- ☞ うがいをし、のどの乾燥を防ぐ。

☐ せきエチケットをチェック
くしゃみ・せきをするときは

- ☞ 鼻や口を、腕などでおさえる。
- ☞ まわりの人から、顔をそむける。
- ☞ しぶきの着いた手は、すぐ洗う。

くしゃみ・せき

★くしゃみは時速約200km、せきは時速約300kmの速度で、鼻や口から、しぶきとともに、ウイルスをまき散らします。

時速
200
km

5
60分

換気

★人の多い、閉じた空間では、ウイルスが増殖しやすく、人から人へ、どんどん感染します。

☐ 教室の換気をチェック
換気をするときは

- ☞ 1時間（60分）に約5分間。
- ☞ 2カ所を開けて、効率よく。

14日間

☐ 予防接種をチェック
接種を受けるとよいのは

- ☞ 大切な試験などがあり、インフルエンザ感染を避けたい人*

インフルエンザの予防接種

★予防効果が現れるまで、接種後14日間くらいかかります。
★約70%の人に、感染予防効果が期待できます。

*接種するかどうか、家の人や医師とよく相談して決めましょう。

約**70%**

手指のアルコール消毒

インフルエンザウイルスは色々な消毒剤に対する抵抗性が弱いウイルスなので、手指のアルコール消毒はインフルエンザ予防に最適です。各教室にアルコール消毒のスプレーを用意しているので、登校後や昼食前に手指の消毒をしておきましょう。

これからの季節も

インフルエンザにご注意を!!

毎朝の健康観察をお願いします

保健室では、具合の悪い生徒に必ず朝の家庭での様子を聞いています。家庭での健康観察は体調変化を確認する目安になります。毎朝の体調や表情を注意深く観察しましょう。



朝、登校前に平熱より体温が高い場合(目安 37℃以上)は、登校を見合わせ、念の為に病院を受診しよう。

朝の健康観察チェック項目

- のどの痛みは無いかな
- 咳をしていないかな
- 関節痛や筋肉痛がないかな
- 平熱より熱が高くないかな
- 腹痛や下痢、嘔吐はないかな
- 倦怠感(体のだるさ)がないかな

インフルエンザの出席停止期間
発症した後5日を経過し、
かつ解熱した後2日を経過するまで

発症日(熱が出た日)を0日目と数えます。この場合は、発症後5日目以内なので、登校できません。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	登校可能
出席停止期間	→							

《インフルエンザは出席停止です》

インフルエンザと診断された場合は、速やかに学校に連絡してください。
学校から【出席停止解除及び登校届】を渡しますので、保護者が記入して担任まで提出してください。