

ほけんだより 1月

発行：平成 30 年 1 月 12 日（金） 茨木市立西中学校 保健室

保健室前の掲示板上に
感染症予防について
掲示しているよ



新しい一年が始まりました。みなさんの今年の目標は何でしょう。今年は〇〇をがんばろう！！そんな目標に向かうために、まずは早寝早起きで元気なからだを守りましょう。今シーズンはインフルエンザの流行が本格化しているので、健康管理に特に注意したい時期です。西中学校では、現在のところ数名のインフルエンザと、熱や腹痛による欠席者が出ています。いつもと調子が違うな…と感じたら、早めにからだを休めて、体調の悪化を少しでも避けましょう。睡眠時間の確保も特に意識していきましょう！！

冬も水分補給でカゼ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになっていませんか？ 水分補給は、うがい、手洗いと同じようにカゼの大事な予防策です。

カゼのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を。

水分補給は夏だけじゃない！



インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

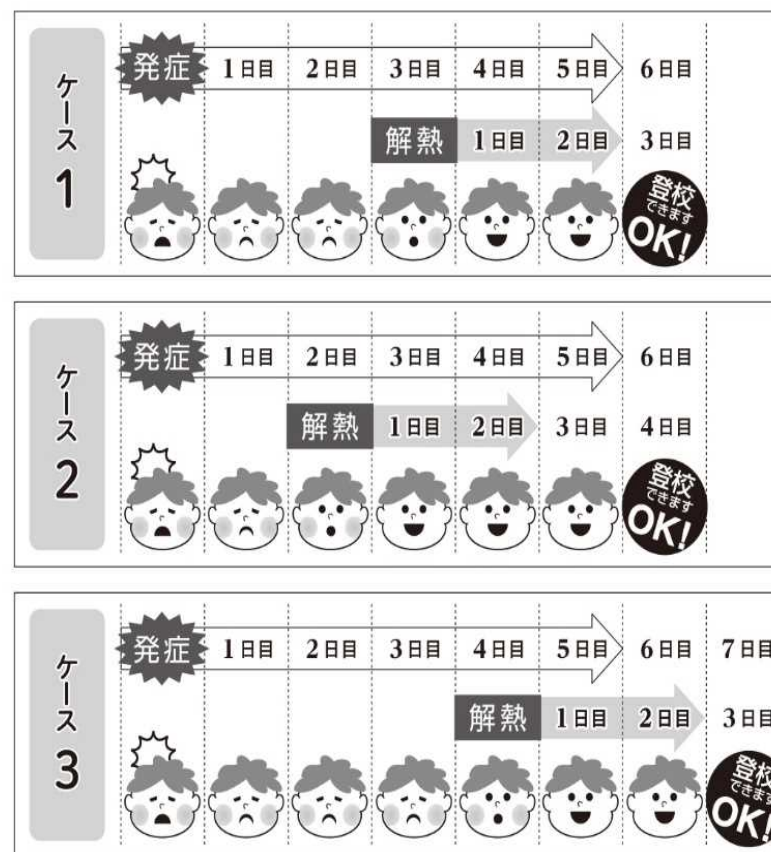
解熱後
2日が経過している



発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



緊急時・早退時の連絡について

登校後、体調不良による早退やケガをして病院受診が必要となった際は、保護者の方に連絡をさせていただきます。年度当初にお知らせいただいた、緊急時連絡先や職場の連絡先等に変更がありましたら、学校までお知らせください。

今後、早退や学級閉鎖等で帰宅時間が早くなることも予想されるため、各ご家庭での対応を事前にお子さんと話し合っておいて下さい。

よろしくお願いいたします。