



ほけんだより

～1月号～

大阪市立堀川小学校

保健室



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



きょうしつ かんき
教室の換気をしよう

ふゆやす たの げんき
冬休みは楽しく元気にすごせたいでしょうか？

あたらし とし きもち あら
新しい年、気持ちを新たに、
なにごと えがお
何事も笑顔でがんばりたいですね。

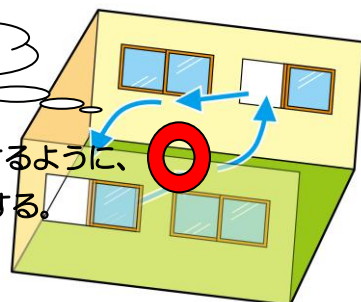
※1時間(じかん)に1回(かい)は必ず(かならず)換気(かんき)しましょう。

かんき
換気しないと・・・

ずつう はきけ
頭痛やめまい、吐き気のもとになる。
インフルエンザや風邪(かぜ)になりやすくなる。

ただ かんき ほうほう
正しい換気方法

きょうしつ ちゅうしん かげ とお
教室の中心(ちゅうしん)を風が通りぬけるように、
たいかく まどどうし ぜんかい
対角(たいかく)にある窓同士(まどどうし)を全開(ぜんかい)にする。



みんなの心は元気かな??

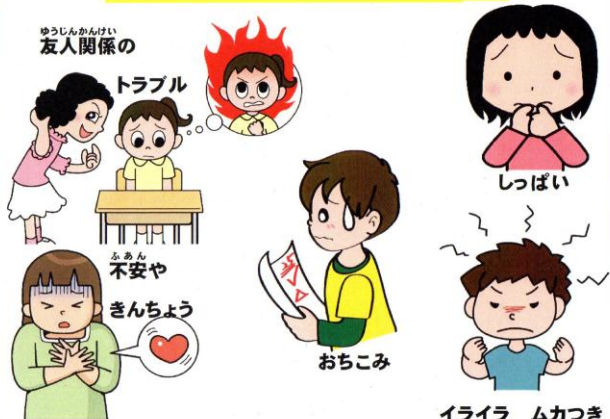
こんげつ ころ けんこう けいじばん まいつきほけんしつまろ けいし
今月から、心の健康(けんこう)についての掲示板(けいじばん)を毎月保健室前に掲示(けいし)します。

いろいろう ほう かいしょうほう しょうかい
色々なリラックス法(ほう)、ストレス解消法(かいしょうほう)を紹介(しょうかい)しますので、ぜひ見(み)に来て(き)くださいね♪

しんたいでき げんいん 身体的ストレスの原因



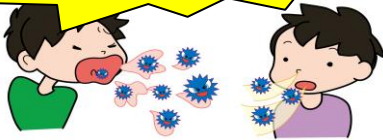
せいしんでき げんいん 精神的ストレスの原因



はどうやってうつるの？

インフルエンザ

飛沫感染
ひまつかんせん



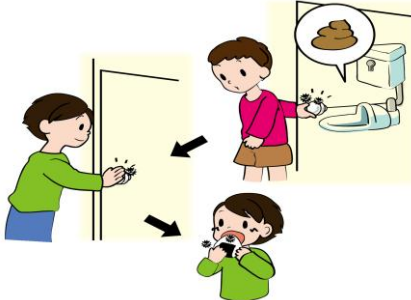
感染者のくしゃみや咳と一緒に
に出たウイルスをすいこむ。

よ ほう



マスクをする

接触感染
せしよくかんせん

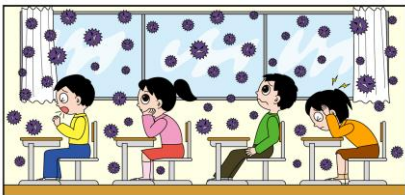


ウイルスがついたドアノブや
机などをさわって、手にウイ
ルスがつき、その手で口や鼻、
目をさわることによってウイ
ルスが体の中に入る。



じょうず てあら
上手に手洗いする

空気感染
くうきかんせん



空気中にいる飛沫核（くしゃ
みや咳から水分がとんだ目
に見えない菌）をすいこむ。



かんきをする
ひとごみをさける



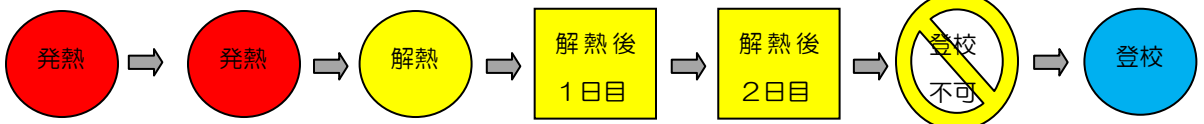
例) 発症後2日で
解熱した場合

保護者の皆さまへお願い

平成24年4月1から、インフルエンザの出席停止期間が改
正され、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するま
で（発症した日・解熱した日を含まない）」となっております。
抗インフルエンザ薬の効果で、ウイルスが体内に残っていても
熱が下がるようになりました。解熱後2日を過ぎても感染力が
続くことから、このように改められました。

登校は医師の判断に基づきますが、校内での流行防止のため
この出席停止期間をお守りいただきますよう、ご理解ご協力の
ほど、よろしくお願いいたします。

※発症日とは初めに発熱した日をさします。発熱とは、医学的には37.0℃以上、目安として平熱より1℃高い状態をさします。



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

☆欠席連絡の際に、最短の登校可能日をお知らせいたします。

※また、「胃腸炎」ではなく「感染性胃腸炎（ノロウイルスやロタウイルスなど）」と診断された際も、
出席停止扱いになりますので、その旨をお知らせください。