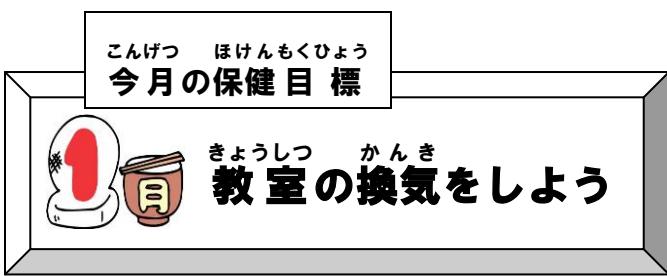




こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



ふゆやす たの げんき
冬休みは楽しく元気にすごせたでしょうか?
あたら とし きも あら
新しい年、気持ちを新たに、
なにこと えがお
何事も笑顔でがんばりたいですね。

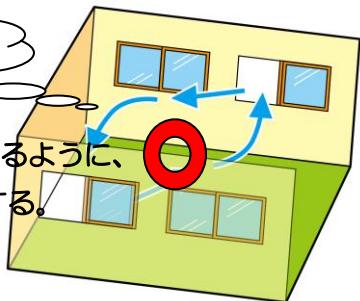
※1時間に1回は必ず換気しましょう。⌚

かんき
換気しないと…

すつう はけ
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 かぜ とお
教室の中心を風が通りぬけるように、
ないかく まどどうし ぜんかい
対角にある窓同士を全開にする。



みんなの心は元気かな??

じんげつ こころ けんこう はいじばん まいつきほけんしつまう けいじ
今月から、心の健康についての掲示板を毎月保健室前に掲示します。

いろいろ まう かいいょうほう しうかい
色々なリラックス法、ストレス解消法を紹介しますので、ぜひ見に来てくださいね♪

身体的ストレスの原因



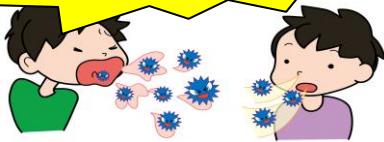
精神的ストレスの原因



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



かんせんしゃ
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
せっしょくかんせん

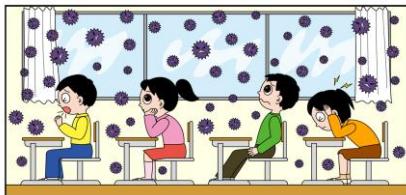


ウイルスがついたドアノブや
机などをさわって、手にウイ
ルスがつき、その手で口や鼻、
目をさわることによってウイ
ルスが体の中に入る。



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



くうきちゅう
空気中にいる飛沫核（くしゃ
みや咳から水分がとんだ自
み見えない菌）をすいこむ。



かんきをする
ひとごみをさける

インフルエンザに



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、よろしくお願ひいたします。

※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°C 以上、目安として平熱より 1°C 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。