

ほけんだより

令和2年2月4日
大阪市立堀江中学校
保健室発行

まだまだ

インフルエンザ・かぜ流行中!!!

本校でも、1月からインフルエンザや風邪が流行しています。
感染の拡大を防ぐため、1,2年生では学年休業の措置をとりました。
今は少しずつ落ち着きを取り戻していますが、まだまだ流行期の最中です。



一人ひとりが、「**かからない」「うつさない」対策**をとりましょう。

手洗い・うがい・マスク・十分な睡眠・バランスのとれた栄養・適度な運動・換気などいつも言われていることを実行してください。

また、体調の悪いときは、無理して登校せず、家で様子をみるようにしてください。

インフルエンザは、風邪ではありません

インフルエンザは**感染症**なので、「**出席停止期間**」が定められています。

(**出席停止期間…発症した後5日を経過し、かつ、熱が下がって2日経過。**) 欠席扱いにはなりません。
医師より登校許可が出て、登校したときに学校から「**感染症による欠席届**」を渡します。

保護者に記入してもらい、学級担任まで提出してください。

異常行動に気をつけて

インフルエンザにかかったとき、
突然こんな行動をとることがあります。

- ・走り出す
- ・飛び降りようとする
- ・泣きながら部屋の中を動き回る など



薬を服用していなくても異常行動が見られたという報告もあります。
万が一の事故に備え、次のような対策をしてください。

- ・玄関とすべての部屋の窓を施錠する
- ・ベランダに面していない部屋で寝かせる
- ・一戸建ての場合はできる限り1階で寝かせる

特に発熱から2日間は
注意が必要です。命にかかわる重大な事故になることも。見守りの徹底をお願いします。



ウイルスは

こんなところに…

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり
スマホの画面 パソコンのキーボード など



だから手洗い!

手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、
ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

中国の武漢から始まった**新型肺炎(新型コロナウイルス)**の感染拡大の勢いは止まっていますが、
私たちが感染予防としてできることは、いつも同じです。あわてず、今できる対策をしましょう。
しつこいですが、手洗い・うがいは習慣に!



カゼかな？

花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

カゼゾーン

- ☐ 37度台の微熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ 鼻水が粘っている
- ☐ せきが出てきた
- ☐ 目はかゆくない
- ☐ 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



花粉症ゾーン

- ☐ 熱はない
- ☐ くしゃみが立て続けに出る
- ☐ サラサラの鼻水が出る
- ☐ 鼻づまりがひどい
- ☐ 目がかゆい
- ☐ 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



花粉は につけない！
持ち込まない！

外出前に確認しよう

こんな日は花粉に注意



- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日 など

につけない

帽子



メガネ



マスク



ツルツルした素材の服

持ち込まない

家に入る前に払う



手洗い



うがい

心と体 はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな体の症状には注意

- ☐ おなかが痛い ☐ 頭が痛い ☐ 食欲がない ☐ イライラする
- ☐ 眠れない ☐ だるい ☐ 落ち着かない ☐ 集中できない
- ☐ やる気がでない ☐ 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみ。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

