

ほけんだより 12月

和歌山市立河北中学校 保健室 2019. 12. 4

本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザが流行する時期です。みなさん、体調はどうか。冬の健康は、冷え対策や感染症対策など自己管理がより大切です。十分に対策できているか、普段の自分の生活を見直してみましょう！

今年もあとわずか。最後まで元気に過ごしましょう。

11月11日～11月14日 歯磨き週間を実施しました！

保健委員長さん、各クラスの保健委員のみなさん、昼食後の歯磨きの呼びかけありがとうございました。2学期は4日間の歯磨き週間を実施し、保健委員には毎日、クラスで歯を磨いた生徒の人数を数えてもらいました。

最終日（11月14日）に、各学年で一番歯を磨いた人数が多かったクラスは、

1年生：1組（19人） 2年生：1組（27人） 3年生：4組（11人）

でした。

2年1組は、1学期に引き続き、当日の出席者全員が歯を磨きました。2年3組（26人）も、クラスのほとんどの人が磨いています。すごいです！3学期も期待しています。

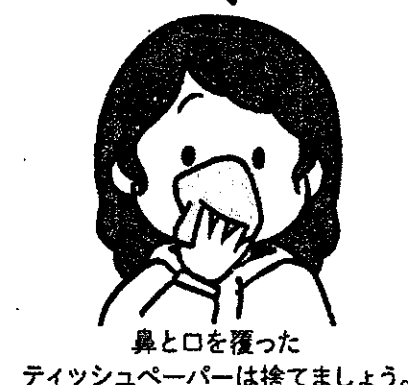
歯磨きは、むし歯予防だけでなく、口の中がきれいになることで気分もすっきりします。歯磨き週間をきっかけに、毎日の歯磨きを続けてみてください。

守ろう！「せきエチケット」

マスクを着用する



ティッシュペーパーなどで覆う



上着の袖や内側で覆う



かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



インフルエンザは、かぜの症状（のどの痛み、せき、くしゃみ、鼻水）に加えて

- 突然の38度以上の発熱
- 全身の痛み（関節痛、筋肉痛）
- 頭痛や起きていられないほど体がだるいなどの症状がでることがあります。

このような症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。

医療機関を受診し、インフルエンザの診断を受けたら、登校や外出を控え、学校へ連絡してください。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱中 解熱 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

～保護者の方へ～ 市内の小中学校でも、インフルエンザが出始めました。インフルエンザは学校感染症に指定されています。お子さんが罹った場合は、必ず学校に報告してください。「インフルエンザによる欠席届」（保護者の方が記入するものです。裏面に印刷しています。本校ホームページからもダウンロードできます。）を提出していただき、出席停止扱いとなります。なお、出席停止期間は、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（発症した日は数えない）となっています。