

ほけんだより 1月

二本松三中
保健室



インフルエンザ特集号

インフルエンザ流行中

→三中8名:三中学区27名:市内207名(1/28日現在)

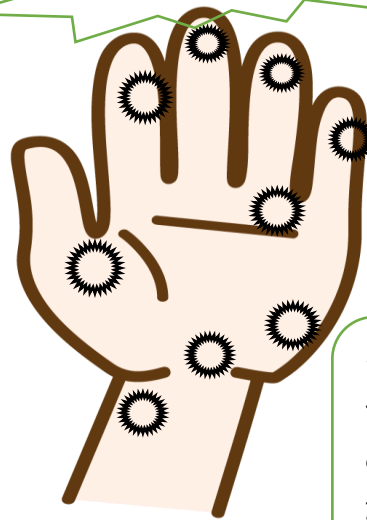
自分でチェック！初期症状いろいろ

- ① 頭痛 ② 発熱 ③ のどの痛み
- ④ 気持ち悪い ⑤ 腹痛 ⑥ 筋肉痛・関節痛
- ⑦ 寒気 ⑧ 脈が速くなる ⑨ だるい…など

普段の自分の体温や脈を知っておくことが大切です。



その手にはウイルスが!!



きれいに見える手でも、目に見えないウイルスがついています。

常にウイルスがついていると思えば、食事の前の手洗いが大切だとわかりますね。

ウイルスは目や口、鼻の粘膜について増殖するので、顔を触るのがよくないことも分かります。

感染症予防には、顔洗いや歯みがきも有効です。ウイルスを体の中に入れない工夫をしましょう。

カゼやインフルエンザの かんせんけいろ 感染経路

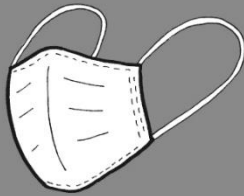


かかってしまった人は
ウイルスをまき散らさない

人がよく使う部分は
ふき掃除、消毒



元気でも手洗い
うがいを忘れない



マスクって、ホントに予防できる？

かぜ・インフルエンザ予防の定番アイテム、マスク。冬になると、マスクをつけている人をあちこちで見かけます。でも実は、かぜ・インフルエンザの原因である「ウイルス」は、マスクの網目を通りぬけてしまうくらいの小ささ。では、どうしてマスクで予防ができるのでしょうか？

マスクの働き その1

マスクを正しくつけると、自分がかく息の湿気で、のどや鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは乾いたところで活発になるため、湿気を保つことで活動を抑え、感染しにくくすることができます。

マスクの働き その2

かぜやインフルエンザにかかった人がせき・くしゃみをする時、鼻水やつばと一緒にウイルスも体の外に飛び出します。マスクで鼻水やつばを止めることで、ウイルスの飛び散りも防げるのです。



寝ているときに、口呼吸になってしまう人は要注意です。のどの乾燥を防ぐために、マスクをつけたり、加湿用の濡れタオルを部屋にかけたり工夫しましょう。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	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	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能
出席停止期間	→							