

ほけんだより

たいよう

家のひとといっしょに読みましょう

平成30年12月11日(火)

小田原市立早川小学校 保健室

かせ。胃腸炎
インフルエンザ

感染症を予防しよう!!

- ☆ かせやインフルエンザ、ノロウイルスによる胃腸炎のように、ウイルスや細菌などの病原体によってかかる病気のことを「感染症」と呼びます。感染症の予防に大切なのが、

① 病原体に負けない 元気な体づくり

② 病原体を体のなかに入れない

- ☆ 感染症が流行しはじめる。これからの時期、この2つのことに気を付けて、毎日元気に過ごしましょう!

病原体を体のなかに入れない ようにするために

手は石けんを使って
しっかりと洗いましょう
(食事の前やトイレの後
外から帰ってきたときなど)

うがいをしましょう

人ごみでは
マスクをしましょう

咳やくしゃみをするときは
人がいない方へむかって、
ティッシュやハンカチで
おおうようにしましょう

元気な体づくり

のために

体を動かしましょう

夜はたっぷり
眠りましょう

三食しっかり
バランスよく食べましょう

あせ
汗は
ふきましょう



インフルエンザ



インフルエンザとかせの違い

例年、これからの時期に流行し、

1・2月にピークを迎えます。

予防のためには...

手洗い・うがい、マスク等で、
体内にウイルスが入るのを防ぐ他、
ワクチンの接種も有効です。

かかったときは...

医療機関を受診してください。
出席停止となるため、登校には
医師の証明が必要です。

	かせ	インフルエンザ
発症	ゆっくり	急激
発熱	平熱か 37℃台の微熱	38℃以上の高熱
症状	局所にあられる のどの痛み、鼻水、 せき、痰など	全身にあられる かせの症状に加え、 発熱、悪寒、倦怠感、 全身の痛みなど

インフルエンザ いつから登校していいの?

健康手帳

登校していいのは、
この2つがそろった時

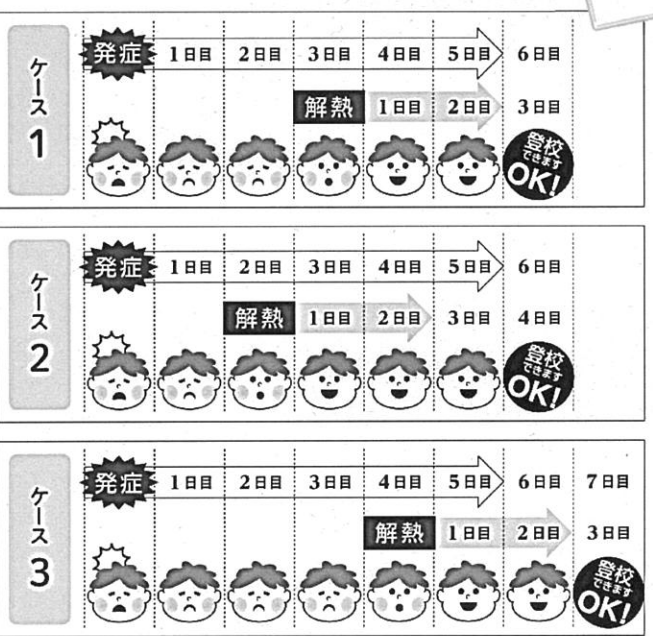
解熱後
2日が経過している

+

発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を
発症とします

※ただし、医師に「感
染のおそれがない」
と認められた時は登
校してもOK



学校までご提出ください。

健康手帳の最終ページに証明をもらい、

めざせ! ピカピカ手洗いの達人!!

インフルエンザや感染性胃腸炎など、多くの感染症を予防する
ために大切なのが手洗いです。正しい手洗いをしっかりマスター
して、元気に冬を乗り越えましょう!

♪手あらいのうた♪

ゆきやこんこんのメロディで、
歌いながら正しい手洗いを覚えましょう!



手のひら きゅっきゅ♪

手のこう きゅっきゅ♪

ゆびさき♪ ゆびさき♪
(両方の手をわすれずに)

ゆびのあいだ♪

おや 親ゆび きゅっきゅ♪
こ 小ゆびも きゅっきゅ♪

手首 手首で まあきれい♪

※イラストは「かながわの食生活衛生キッズ」より