

保健だより

熊谷市立大幡中学校
保健室
平成 26 年 1 月 8 日 第 13 号

インフルエンザにかかってしまう前に次のことに注意しましょう。

本校では、12月に感染性胃腸炎での出席停止が17人でした。
1月に入りインフルエンザや感染性胃腸炎の流行期となりました。
予防の基本は手洗いです。特に、指先洗い・つめ洗いが大切です。



- ①うがい・手洗いをしましょう。
- ②睡眠や栄養はしっかりととりましょう。
- ③水分を補給しましょう。
- ④人混みに外出するのを控えましょう。



★親指・ひとさし指は、
ねじるように洗う



★指先・指の間は
手のひらで、こすり洗います

インフルエンザと医師に診断された場合は出席停止になります。

- ・急に熱が出たら早めに診察を受けてください。
- ・インフルエンザと医師に診断されたら、学校へ連絡をお願いします。【大幡中学校 TEL:521-2660】
- ・インフルエンザと診断されてお子さんがご家庭で休んでいる場合、2日間は、おうちの方がお子さんに付き添っていただくようお願いいたします。

インフルエンザの出席停止期間が、H24.4.1改正されました。

出席停止期間の基準：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

児童・生徒（小学生以上）のインフルエンザ発熱期間と登校開始日

- * 1 発症とは、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（発熱など）が始まった日です。病院を受診したときに、医師に病状について相談し、発症日を確認する必要があります。
- * 2 最短でも発症してから5日間は出席停止となります。また、解熱した日によって出席停止期間が延長されますので、下の表に当てはめて確認してください。

発症 解熱	発症0日目	発症1日目	発症2日目	発症3日目	発症4日目	発症5日目	発症6日目	発症7日目	発症8日目
発症後1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	発熱後 4日	発熱後 5日	登校可		
発症後2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	発熱後 5日	登校可		
発症後3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可		
発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可	
発症後5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可

- 備考 (1) インフルエンザ発症日を0日と数える。
(2) 1日のうちで、発熱・解熱をともに認めた場合は、発熱期間とする。
(3) 解熱した後2日というのは、解熱した日を0日と数える。



新年を迎えて・・・【聞くことから始めよう！】

年末年始で、久しぶりに祖父母や親戚に会った人も多いことでしょう。様々な人と話すことで、たくさんの物の考え方や見方を知ることができます。それは、自分の思いや考えとは全く違うかもしれません。しかし、自分の考えと合うところ・違うところに思いをめぐらせることで、新たな自分を発見することも。多くの考え方を知ることが、自分自身が生きていく中で判断するための土台となっていきます。土台は強くしっかりした物でありたい。それには、まず相手の話を聞くことから。きっと自分の世界が広がるはずですよ。