

# ほけんだより



平成27年1月 7日 (水)

尾道市立久保中学校

## 明けましておめでとうございます。

平成27年が始まりました。今年は何年ですかね。ひつじが干支に選ばれた一説に「いつも群れで過ごすひつじは、家族が落ち着いていつまでも平和に暮らす象徴」だからというのがあります。

1年の初め。普段家族に言えない感謝の言葉「ありがとう」など言ってみてはどうですか？ 明るく充実した1年になりますように！！

(ただ今、掲示物作成中！！ なかなか伝えたい思いはあっても伝えられない言葉を掲示物に貼り付けてみませんか？)



## かぜ・インフルエンザが流行する季節になりました。



## インフルエンザにかかったら...

インフルエンザに感染すると普通のかぜの症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。



<p><b>早く受診する</b></p> <p>抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。</p>	<p><b>しっかり休む</b></p> <p>欠席にはならないからゆっくり... はい...</p> <p>インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。</p>	<p><b>しっかり飲む</b></p> <p>お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいので飲むものを。</p>	<p><b>マスクをする</b></p> <p>24時間 着用のスズメ</p> <p>他の人に広げないように。自分の回復も早まります。</p>
---	--	---	---

## 正しい手洗いをしよう



手は、インフルエンザウイルスが漂っている空気にも触れています。また、いろいろなものにも触ったり、咳やくしゃみの飛沫(しぶき)を抑えたりするため気がつかないうちに、インフルエンザのウイルスがついているかもしれません。ウイルスは、手から口や鼻を介して身体の中に侵入してきます。正しい手洗いをこまめに行うことでインフルエンザに感染しない努力をしましょう。

- こんな手洗いは×
- 水洗いだけでは汚れは落とせません。石けんで洗いましょう。
  - 自分専用のハンカチ・タオルを！  
タオルの共用、ハンカチの貸し借りで感染が広がります。



## インフルエンザの出席停止期間について

「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・解熱した日は日数に入れません  
\*病院でインフルエンザと診断されたら、必ず学校に連絡してください。

