

ほけんだより



おのみちしりつむかいひがししょうがっこう へいせい ねん がつ にち にち
尾道市立向東小学校 平成30年1月28日(日)



新年がスタートし、はやいもので一ヶ月がたとうとしています。ごあいさつが遅れましたが、今年もどうぞよろしくお願ひいたします。3学期は学年のまとめになります。しっかりと一年間をしめくくれるように、心も体も元気にがんばっていきましょう！

ニュースでも話題になっているように、今年もインフルエンザが流行しています。今月のほけんだよりはインフルエンザ特集です。インフルエンザにまだかかっていない人も、すでにかかってしまった人も、おうちの方と一緒に読んでインフルエンザについて確認しておきましょう！

かぜとインフルエンザ どちらがうの？



あまり多くの人にうつらない



熱はあまり高くない



多くの人にうつる



38℃以上の高い熱がでる

かぜ

インフルエンザ



寒気がする



体のいたみが少ない



寒気がつよい



体のいたみが強い

なんの数字かな？

38℃

38℃をこえる熱が急に
出たら、カゼではなく、インフルエンザかもしれません。



空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50~60%に保ちましょう。

50~60%



48時間以内

熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。



インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。



10,000分の1mm

インフルエンザに
関係のある数字です

12~3月

インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。



インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3~5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

2+5日



1~2m

せきやくしゃみと一緒に
出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで1~2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空気に浮かんで遠くまで行くことができます。

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6~8時間後にほとんどいなくなります。

6~8時間



かぜ・インフルエンザ

ウイルスにねらわれるのはこんな人！

夜ふかし大好き。
睡眠が足りていない

食べものの好き嫌いが多い

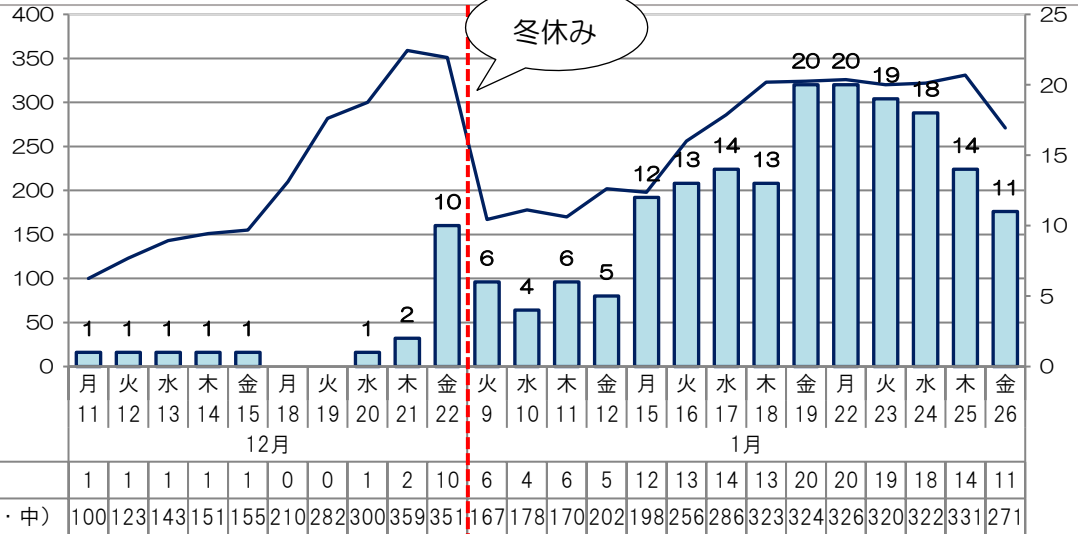


うがい・手洗いはしない

運動はあまりしない

向東小
インフルエンザ速報

インフルエンザ
欠席者数の推移
(12/11~12/22
1/9~1/26)



証明書 (インフルエンザ及びインフルエンザ様疾患)

年 組 氏名 _____

病 名 インフルエンザ及びインフルエンザ様疾患

上記の者は 月 日 ~ 月 日まで出席停止を必要と認めます。

※インフルエンザによる学校の出席停止期間は発症後5日を経過しかつ、解熱後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで(学校保健安全法施行規則第19条)(平成24年4月1日)

平成 年 月 日

医師名 _____ 印 _____

尾道市立 小学校長 幼稚園長 様

インフルエンザは出席停止になりますが、それには医師の証明書が必要です。出席停止を開始する日と終了する日がわかる証明書を医師に記入してもらい、必ず学校へ提出してください。

平成29年12月28日に広島県にもインフルエンザ警報が発令されました。昨シーズンより一ヶ月ほどはやい発令となります。今シーズンのインフルエンザ患者数は全国的に過去最高になるのではないかとされているほどです。向東小学校では2学期の終わりにインフルエンザの感染が拡大し始めました。そのため、冬休みに入ってから発症し、しんどい冬休みをすごした人も多くいたようです。3学期に入り、1月第3週(1/15~)からインフルエンザによる欠席者が増えていきます。2学期末に感染が拡大したインフルエンザはA型でしたが、3学期に入りB型が増えていきます。現時点ではA型の方がわずかに多いといった状況です。一般的にB型の方が流行時期が遅く、A型の流行がおさまり始めた2月~3月ごろにかけて流行すると言われていきます。しかし、今シーズンはニュースでも話題になっているように、A型の流行時期が例年に比べはやくっており、そのぶんB型の流行もはやまったと考えられます。A型にかかった人はB型に、B型にかかった人はA型にかかる可能性があります。もうインフルエンザにかかったから大丈夫!と油断をしてはいけません。気をゆるめずしっかりと対策を続けてくださいね!



インフルエンザ いつから登校していいの? 小・中・高校版

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

