



平成28年12月1日  
日立木小学校  
保健室

今年もあとわずかになりました。この1年元気に過ごすことができましたか？いよいよ寒さも本番。かぜやインフルエンザに感染しないように、うがい・手洗いをしっかりしましょう。

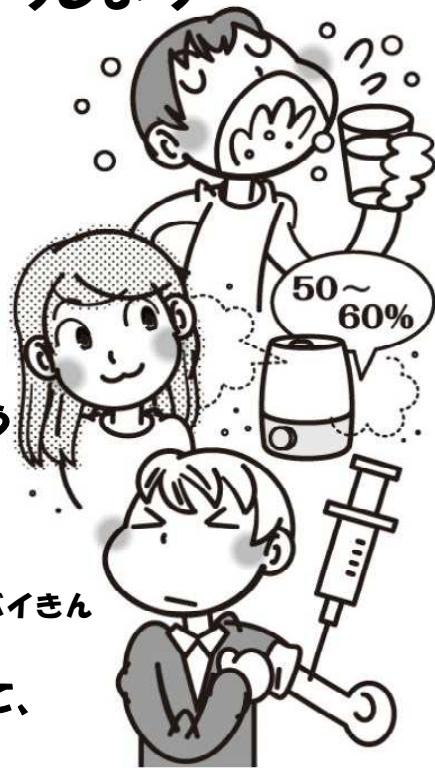
今年のインフルエンザの流行時期は、早いようです。相馬市内でも、感染者が確認されています。

ほけんもくひょう  
**12月の保健目標**  
ふゆ けんこう  
**冬を健康にすごそう**



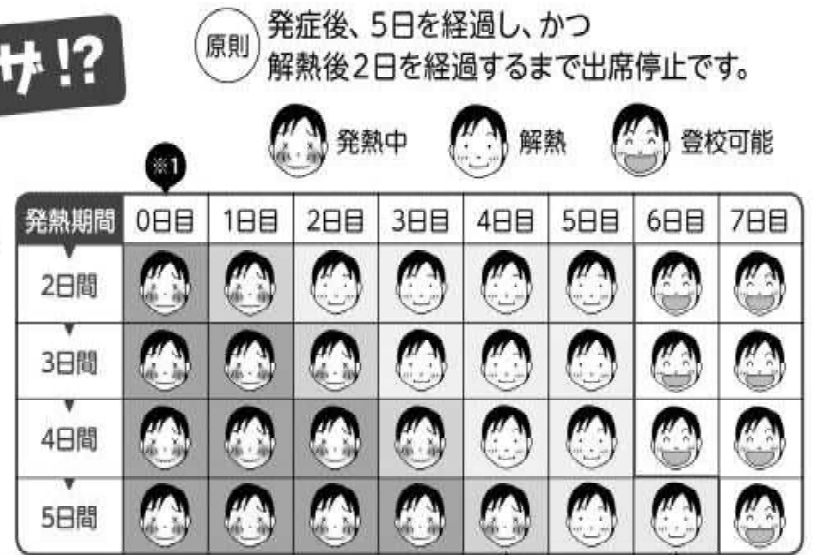
### 「かぜ」・「インフルエンザ」をよぼうしよう

- 1 **せっけんで、てをあらおう**  
(バイキンをあらいながそう)
- 2 **うがいをしよう**  
(のどのおくについたバイキンをおいだそう)
- 3 **せきエチケットをまもろう**  
マスクは、「はな」と「くち」をおおうようにつける  
「せきがでるひと」がマスクをする。  
(バイキんがとびちるのをふせぐ)
- 4 **インフルエンザのよぼうせっしゅを、うけよう**  
(インフルエンザにかかったとき、じゅうしょうにならずにすむ)
- 5 **へやのしつとを50%~60%にしよう**  
(くうきがかんそうすると、のどにインフルエンザのバイキんがつきやすくなります。)
- 6 **かぜやインフルエンザのバイキんにたいして、からだのていこうりょくをつけよう**  
(ねぶそく えいようぶそく うんどうぶそく にならないせいかつをする。)



## インフルエンザ!?

### 登校再開はいつになる?



※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。  
 ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

※ **どんなに早く熱が下がったとしても、発症した後5日は出席停止となります。**

（相馬市内感染症情報）

11月下旬、相馬市内では、「マイコプラズマ感染症」「溶連菌感染症」が少数ですが継続して発生しています。

（日立木小感染症情報）

「咳がでるかぜひき」が学年によってでています。かぜひき罹患者数は、20名前後ですが、欠席は数名で経過しています。

（出席停止について）

インフルエンザ・感染性胃腸炎は、出席停止となります。主治医に診断された場合は速やかに学校へ連絡してください。

溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症も、出席停止に該当する場合がありますので連絡してください。

インフルエンザの出席停止期間は、

「発病した後、5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」

説明）

「発症した日をゼロとして、5日を経過」かつ「解熱した日をゼロとして、2日を経過」の両方を満たす期間、登校することができません。どんなに早く熱が下がったとしても、最低、発症した後5日は出席停止となります。

発症日は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（38度以上の発熱等）が始まった日です。受診時、発症した日を医師にご確認ください。