

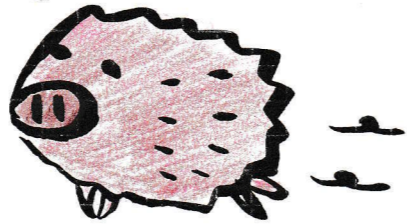
ほけんだより



～あけましておめでとうござます 1月号～

今年もよろしくお願ひします。

2019年が始まりました。みなさんは楽しい冬休みと
過ごすごうですか？ できましたか？ 今日から3学期がスタートです。
寒いですが、気持ち切り替えがんばりましょう!!
今年1年、みなさんが笑顔で元気に過ごせますように!



かぜとインフルエンザに要注意!!

12月後半、実はひばり分校には、かぜやインフルエンザでお休みの方が
何人かいました。それは、ひどくないし... 少しだけだ... と思ってしまうけれど、
早く治して元気になるためにも、早めの受診を心がけましょう。
お休みの間は、インフルエンザは出席停止です。治ったらすぐ学校に戻るワケではありません!
症状はおさまっていてもウイルスを体から出すこともあります。しっかり休んで、周りの人にも
うつしてしまわないように気を付けましょう。

インフルエンザの出席停止: 発症した後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。
(乳幼児は解熱後3日)

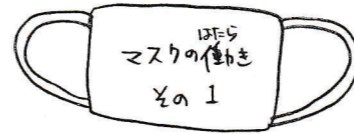
発熱した 日数 ↓	発症後 5日間						発症後 5日以降		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
1日間	🤒	😞	😊	😊	😊	😊	OK		
2日間	🤒	🤒	😞	😊	😊	😊	OK		
3日間	🤒	🤒	🤒	😞	😊	😊	OK		
4日間	🤒	🤒	🤒	🤒	😞	😊	😊	OK	
5日間	🤒	🤒	🤒	🤒	🤒	😞	😊	😊	OK

🤒: 発熱 😞: 解熱 😊: 解熱後 OK: 登校可 (治中証明と持て来下さい)

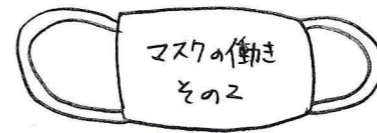
〇×ワイズの答え ①× ②〇 ③× ④× ⑤〇 ⑥× ⑦〇 ⑧×

マスクってホントに予防できる?

かぜ、インフルエンザの予防の、とあるアイテム『マスク』。冬になるとマスクをつけている人を見かけます。でも実は、かぜ、インフルエンザの原因のウイルスは、マスクの網目を通り抜けてしまうほど小さいのです。ではどうしてマスクを付けるのでしょうか?



マスクを正しく付けると、自分が吐いた息の湿気で鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは乾いた所の方から元気がないので、ウイルスの元気をなくし、感染しにくくなります。



かぜやインフルエンザにかかった人がせきやくしゃみをする時、鼻水やつばと一緒にウイルスも体の外に飛び出します。マスクで鼻水やつばを止めることで、ウイルスの飛び散りも防げます。

かぜ?! インフル?! 〇×ワイズ!

せき・鼻水・高い熱など、同じような症状のかぜとインフルエンザ。でも実は色々ちがいがああります。全部わかるかな?

- ① かぜがかひどくなると、インフルエンザになる。 〇×()
- ② かぜとインフルエンザの予防方法はだいたい同じ。 〇×()
- ③ インフルエンザの予防注射をすれば、かぜにかからない。 〇×()
- ④ かぜ薬はインフルエンザにもききめがある。 〇×()
- ⑤ かぜよりインフルエンザの方が人から人にうつりやすい。 〇×()
- ⑥ かぜを人にうつしたら治るが、インフルエンザは治らない。 〇×()
- ⑦ 熱が高くなるインフルエンザや高くなるかぜもある。 〇×()
- ⑧ かぜは1年に何回もかかるが、インフルエンザは1回だけ。 〇×()

