

ほけんだより



鎌田中学校
保健室 No.15
2020.11.30(月)

「次の1年」の健康のために

今年も残すところ、あと1ヶ月ほど。いろいろなことがあった1年…。あなたの心と体の調子はどうでしたか。不安になったり心配になったりといろんな変化があったと思います。この1年を通して自分の健康について振り返ってみましょう。そして、まだまだ感染症対策は必要です。特にこの時期は換気が大切になります。学校だけでなく、お家でも換気をしましょう。空気の乾燥が気になる人は、濡れたタオルをハンガーにかけて乾燥を予防してみるのもいいですよ。

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



① 石けんで手洗い!

外出して帰ったらまずは石けんで手洗いを

その前に

スイッチをふしたり
ドアノブをふったり

手にはたくさんのウイルスなどがいます
部屋のあちこちを触る前に手をキレイにしましょう

アルコール手洗い

② 正しくマスクを着用する!

まずは「自分も感染している」と想定してマスクをしましょう

マスクの正しい外し方

- ・ヒモをもって静かに外す
- ・マスク表面を触るのはNG
- ・外した後は手洗い・消毒!

マスクの正しいつけ方

- ・鼻筋からあごまでカバー
- ・顔に密着するサイズを選ぶ
- ・鼻だけ出たら意味なし!

外出時やお出かけの際には、
体温を記録として残しておきましょう。

③ 密集・密接する場はなるべく避けよう!

人が「密集」する場所は感染リスクが高いのです

パーティーや集会

多人数での打ち上げ

大人数で話しながらの食事も避けたいところです

飛ぶ交う飛沫は窓の外にふっとばすことで感染リスクを減らせます

④ 室内の換気を忘れずに!

「密閉」された部屋は避け

吸い込むウイルスの数を少しでも減らすため

換気をよくしましょう

ウィルスの数が少なければ倒れませんが、一気に入ると勝てないことも…

倒れちゃうぞ! 倒れるなら!

保護者の方へ ~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(幼児にあたっては3日)を経過するまで

※ただし、病状により学校医その他の医師において「感染のおそれがない」と認めるときは、この限りではありません。

※「発症した日」「解熱した日」それぞれ0日目となります。

| | 発症日(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 |
|---------------|----------|-----|--------|--------|--------|--------|-----|-----|------------------------------|
| 発症後1日目に発熱した場合 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | | | | | 解熱後2日たっても、発症後5日たたないと登校できません。 |
| 発症後3日目に発熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | | | 登校可能 |

インフルエンザに罹患した生徒は、出席停止の扱いになります。
学校から書類をお渡しします。担任もしくは学校へ連絡をお願いします。