

ほけんだより12月号

平成25年12月 3日
徳島県立池田支援学校美馬分校

今年^{ことし}は、いつもの年より早く寒^{ひや}くなりましたね。朝^{あさ}、暗^{くら}いことと寒^{さむ}さでふとんから出^でられない人^{ひと}もいるのではないのでしょうか？

12月^{がつ}は1年^{ねん}の締めくくりの月^しということもあり、この1年^{ねん}間のまとめと新しい年^{とし}を迎^{むか}える準備^{じゆんび}とで忙^{いそが}しくなります。できたことやできなかったことを振り返^ふって整理^{せいり}することで、気持^{きも}ちを切りかえて、新^{あたら}しい目標^{もくひよう}に向か^むってがんば^{たいちよう}っていきましょ^{ばんぜん}う。そのためには、体調^{ととの}を万全^{まんぜん}に整^{ととの}えていくことが大切^{たいせつ}です。

かぜになんか負けないぞ!

1 かぜウイルスを体に入れない

- ①手洗^{てあら}い(せっけん^{せつけん}でてね^{てね}い) ②うが^{うが}い(ガラガラ^{ガラガラ}うが^{うが}い) ③部^へ屋^やの換^{かん}気^き(こま^{こま}めに)



2 かぜウイルスに負けない体をつくる

- ①睡^{すい}眠^{みん}(夜^よふかし^{ふかし}をしない) ②栄^{えい}養^{よう}(好^すき嫌^{きら}いをしない) ③運^{うん}動^{どう}(休^き養^{ゆう}とセッ^{せつ}トに)



人間^{にんげん}の体^{からだ}には、外^{そと}から入^{はい}ってきたウイルスなどの病原^{びやうげんたい}体をやっつけた^{やっつけた}り、病^{びやう}気^きを治^{なお}したりする働^{はたら}き(自^し然^{ぜん}治^ち癒^ゆ力^{りき}ともいいます)があります。自^じ分^{ぶん}の体^{からだ}自^じ身^{しん}を治^{なお}そうとする力^{ちから}を高^{たか}めるためには、睡^{すい}眠^{みん}、栄^{えい}養^{よう}、適^{てき}度^どな運^{うん}動^{どう}が必^{ひつ}要^{よう}です。

お知らせ

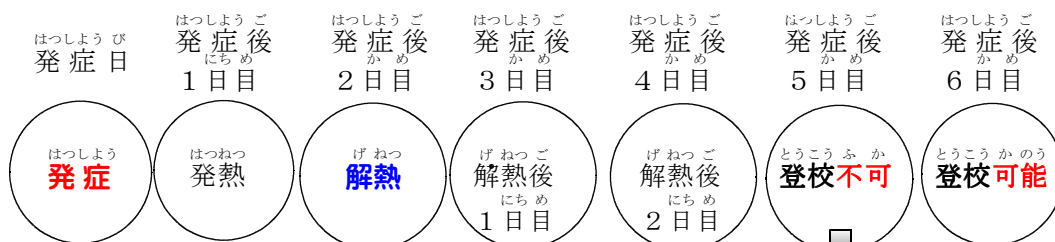
インフルエンザに罹患した場合、学校保健
あんぜんほうせこうきそくだいじょうもとがっこうやす
安全法施行規則第18条に基づき、学校を休
ひしゅつせきていしあつか
んだ日は出席停止の扱いとなります。

平成24年度からインフルエンザの 出席停止期間の基準が変更されています!!

※発症した後5日を経過し、かつ「解熱後2日を経過」していること

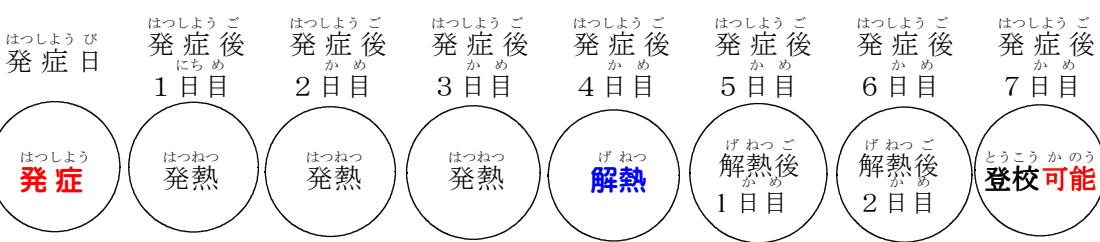
発症日は、医療機関を受診した日ではなく、インフルエンザ症状(発熱など)が始まった日です。そのため、医療機関を受診したときに、医師に発症日の相談または確認することをお願いします。

★例1 発症後2日目に解熱した場合…



※発症後5日以内なので登校できません!!

★例2 発症後4日目に解熱した場合…



抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。処方された薬によっては、解熱の早い場合がありますが、ウイルスはまだ感染者の体内にあり、「熱が下がったから」といって自己判断で登校をしないで、必ず医師の判断、指示に従ってください。

また、インフルエンザでは一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、学校内でのインフルエンザの感染、流行を防ぐことを心がけてください。