



ほけんだより

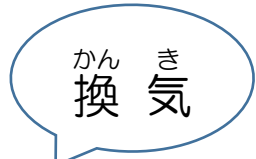


令和元年12月20日(金)
群馬県立富岡特別支援学校(高)
保健室 NO.8

11・12月の保健目標 手洗い・うがいをしっかりしよう

ながかった2学期も終わり、冬休みになりますね。今年(ことし)はどんな1年(ねん)でしたか？
振り返ると、楽しい思い出(おもいで)が浮かんで(うか)きますね。

インフルエンザ(りゅうこう)の流行(はしり)も始(はじ)まって(てあら)きました。手洗い・うがい(てあら)や換気(かんき)をこまめに(おこな)行(ま)い、毎日(まいにち)元氣(げんき)に過(す)ごしましょう！



インフルエンザと(か)ぜの違い(ちが)って？

	インフルエンザ	かぜ
はやる時期(じき)	おもに冬(ふゆ)	1年中(ねんじゅう)
熱(ねつ)	38℃以上(いじょう)になることもある	37～38℃くらい
症状(しょうじょう)	かぜに似た(に)症状(しょうじょう)のほか、高い熱(たか)、頭痛(ねつ)、頭(づ)痛(つう)、ふるえ、からだ全(ぜん)体(たい)、関(かん)節(せつ)の痛(いた)みなど	のど(のど)の痛(いた)み、せき、くしゃみ、鼻(はな)水(みず)、鼻(はな)づまりなど
症状(しょうじょう)の進(すす)み方(かた)	はやい	ゆっくり
主(おも)な原因(げんいん)	インフルエンザウイルス	いろいろなウイルス

かぜの症状(しょうじょう)

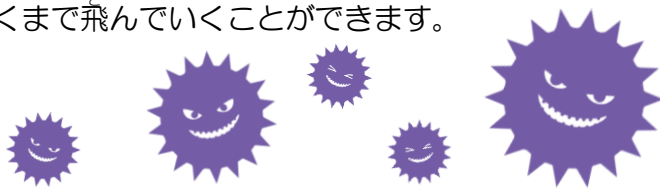
ここまできたら、インフルエンザ(うたが)を疑(うた)おう

のど(のど)の痛(いた)み・せき・くしゃみ・鼻(はな)水(みず)・頭(づ)痛(つう)・寒(さむ)気(け)・発(は)熱(ねつ)・急(きゅう)な高(こう)熱(ねつ)・全(ぜん)身(しん)の痛(いた)み



ウイルスは乾燥(かんそう)した空(くう)気(き)が大(だい)好(こう)き！

- かぜやインフルエンザのウイルスは、低(ひ)い温(おん)度(ど) (15～18℃) と湿(しつ)度(ど) (40% 以下(以下)) を好(こう)みます。
- 湿(しつ)度(ど)が低(ひ)いと空(くう)気(き)中(ちゆう)の水分(すいぶん)が少(すく)ないため、遠(とほ)くまで飛(と)んでい(い)くことが(が)できます。



インフルエンザの出席停止期間について



しゅっせきていしきかん 出席停止期間 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



はつねつ 発熱



げねつ 解熱



げねつご 解熱後

OK

どうこう 登校できます

はつねつ 発熱 期間	はつしょうび 発症日	はつしょうご いつかかん 発症後5日間					はつしょうご いつか げいか 発症後5日が経過		
	ぜろにちめ 0日目	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みっかめ 3日目	よっかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目	ようかめ 8日目
いちにちかん 1日間	>< 発熱	☹️	😊	😊	😊	😊	OK		
ふつかかん 2日間	>< 発熱	>< 発熱	😊	😊	😊	😊	OK		
みっかかん 3日間	>< 発熱	>< 発熱	>< 発熱	😊	😊	😊	OK		
よっかかん 4日間	>< 発熱	>< 発熱	>< 発熱	>< 発熱	😊	😊	😊	OK	
いつかかん 5日間	>< 発熱	>< 発熱	>< 発熱	>< 発熱	>< 発熱	😊	😊	😊	OK

保護者の皆様へ

- 11月27日（火）に、こすげレディースクリニックの小菅利弘先生をお招きして、「性・エイズ講演会」を行いました。「命の誕生」「かけがえのない命」について、生徒が楽しく参加できるように、質問をしながら進めていただきました。妊娠・出産について、人間の進化について科学的な視点から話していただき、興味を持って聞くことができました。



- インフルエンザと診断された場合は出席停止となります。登校する際には治療証明書が必要になりますので、学校まで連絡をお願いいたします。