

明けましておめでとうございます。
 今年は亥年です。十二支を草花の成長に例えると、最後の年に当たる亥年は、「種の中にエネルギーをためて、次につなげる」時期だそうです。皆さんもいろいろな目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。

インフルエンザ

いつまで出席停止ですか？

出席停止期間



発症した後5日を経過し、
 かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	発熱 (hatched bar)	解熱 (happy face)				登校OK!	
発症 (sad face)	発熱 (hatched bar)	発熱 (hatched bar)	解熱 (happy face)			登校OK!	
発症 (sad face)	発熱 (hatched bar)	発熱 (hatched bar)	発熱 (hatched bar)	解熱 (happy face)		登校OK!	

「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

＊じつは冬も大切＊ 水分補給



夏の間は熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」です。汗もかかないし、必要がないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、実はじっとしていても尿や便、皮膚や呼吸から水分はどんどん出ています。

冬の水分補給は、温かいお茶や白湯などの飲み物がおすすです。発熱や下痢、おう吐のときは、経口補水液(スポーツ飲料)を冷たくせずに常温で飲むようにしましょう。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、
 いつも以上に水分補給が大切です



現在、学校内でのインフルエンザの流行は、まだありませんが、県内に流行が出てきています。これからが要注意です！

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

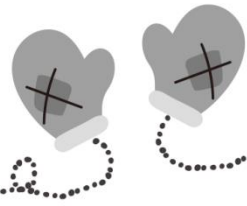
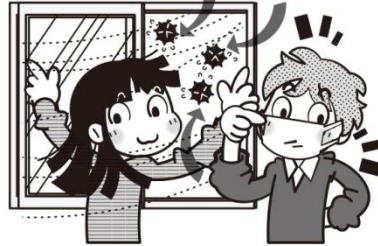
人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



*守られているか □にチェックしてみよう。

これ、 英語で言えますか？

- ①~⑨の日本語と同じ意味の英語を線で結ぼう。
- 英語のカードの□に書かれたアルファベットを順番に読むと…？

① 「頭が痛い」

② 「歯が痛い」

③ 「熱がある」

④ 「せきが出る」

⑤ 「鼻水が出る」

⑥ 「のどが痛い」

⑦ 「腕を骨折した」

⑧ 「手をやけどした」

⑨ 「指先を切った」

例



I

I broke my arm.

L

I have a fever.

W

I have a headache.

B

I have a runny nose.

N

I burned my hand.

E

I have a sore throat.

L

I have a cough.

G

I cut my finger.

E

I have a toothache.

見えてくる言葉は？

① □ □ □ □ - □ □ □ □ □ □

ヒント:「幸福」や「健康」という意味があります。

今年を幸福な一年にするためには、やっぱり健康が基本。保健だよりも健康を保つための情報を発信していきます。

答え:①W ②E ③L ④L ⑤B ⑥E ⑦I ⑧N ⑨G