



(保健だより)

令和元年12月 志木小 保健室

日に日に寒くなってきました。かぜをひいている人が増えています。かぜ予防にはこまめながい・手洗いのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。そのためにはバランスのよい食事をとり、じゅうぶんな睡眠をとって体を休めることです。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう！

## 今月はここに注意!!

## インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。

突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。

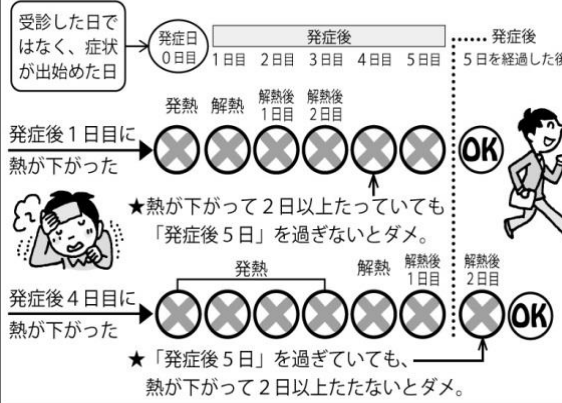


## 早わかり

インフルエンザの出席停止期間  
インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律<sup>※</sup>で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

### ●実際の例で考えてみると●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

## ○10月の感染症○

水痘(水ぼうそう): 14名

溶連菌感染症: 1名 手足口病: 1名

## ○11月の感染症○(11月28日まで)

インフルエンザA: 7名 溶連菌感染症: 6名

インフルエンザB: 1名

11月に入り、インフルエンザにかかってしまう人がでてきます。また、志木市内の他の学校ではインフルエンザで学級閉鎖をしている学校があります。規則正しい生活・手洗いがいをしっかりと行って病気に負けない体を作りましょう！  
学校に来る前に、今日一日学校生活を過ごすことができる元気があるのか、健康チェックをしてから登校するようにしてくださいね。



出席停止の期間は医師の指示に従ってください。登校出来るようになったら、医師に「治癒証明書」を書いてもらい、学校へ提出してください。インフルエンザの場合のみ医師から登校許可が出たら、保護者の方が「登校届」を記入してください。その都度学校からお渡ししますが、志木小学校のHPからダウンロードすることも可能です。停止期間は必ずお守り頂くようお願いいたします。

冬を健康に

保健目標

すごそう。



むし歯を治していない人数

1年生 2人 4年生 3人  
2年生 3人 5年生 3人  
3年生 1人 6年生 2人

残りあと14人!

めざせ  
むし歯ゼロ



## インフルエンザウイルスって、どんなやつ?

### 大きさ



インフルエンザウイルスが1mmだとすると... くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールくらい 花粉は、バスケットボールくらいの大きさです。

### 人体への侵入ルート



飛沫感染  
感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。

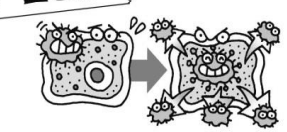
空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

### 発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛...など。

### 生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

### 強み

毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

### 苦手なもの

●うがい・手洗い ●ワクチン\*

※ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。

●健康的な生活で、免疫力を高めた体

## 朝の体調チェック 6つのポイント

かぜをひいて体調を崩す子や、感染症にかかる子が多くなる季節です。できるかぎり早く気づいてあげるため、また感染症を広げないためにも、登園前の体調チェックをお願いします。

- 顔が赤い、青白いなど顔色の違いはありませんか?
- 湿疹やただれなどはありませんか?
- 朝ごはんは食べられましたか?
- 下痢や便秘ではありませんか?
- せきやくしゃみ、鼻水は出ていませんか?
- 機嫌は悪くありませんか?

いつもと違う様子があれば、お知らせください。



※参考: 「ウイルスと感染のしくみ」日本実業出版社、「新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスク使用の考え方」厚生労働省新型インフルエンザ専門家会議、2008年