

ほけんだより 12月

2014年12月号
八千代特別支援学校

今年も残すところ一か月となりました。吹き込む風が冷たくなり寒さ厳しい日が増え、風邪や発熱で欠席する人も増えてきました。12月は楽しいイベントもたくさんあるので、風邪やインフルエンザなどの感染症にならないようにしっかりと予防していきたいですね。

インフルエンザにご注意を！！



インフルエンザウイルスは、人の手から口や鼻を通してうつり、急に38℃以上の高い熱が出るのが特徴です。頭痛や腰痛、関節の痛みがあり、全身の倦怠感があります。発熱1日前から7日目頃までうつる可能性があります。「おかしいな？」と思ったら、熱を測り早めに医師の診察を受けてください。

感染予防は…！

- 事前の予防接種が効果的です。医師に相談し、受けることをお勧めします。
- 石けんでのていねいな手洗い・こまめなうがい
を心がけましょう。また、咳エチケットの励行にも心がけてください。咳や鼻水の症状がある人は、マスクの着用をお願いします。
- 規則正しい生活をして、体の抵抗力を高めておきましょう。

こんなことにご注意を…！

- 発病後、48時間以内に薬（抗ウイルス薬）を飲むと治療に効果的です。早めの受診をしましょう。
- 規則正しい生活をして、十分な栄養と睡眠をとるようにしましょう。
- 水分はこまめにとりましょう。
- インフルエンザは、感染する病気ですので、出席停止扱いとなります。

☆インフルエンザの出席停止の基準☆

発症後5日かつ解熱後2日経過してからの登校が目安です。早すぎる登校は他の友だちにうつしてしまう可能性があります。登校する時は、必ず医師の許可を受け、登校確認書を学校に提出してください。登校確認書の用紙は連絡を受けた後、郵送いたします。

◆◆◆ 正しいマスクのつけ方 ◆◆◆

風邪やインフルエンザの予防や咳エチケットを心がける上でもマスクの着用ができると良いですね。正しいマスクの仕方を見てください。



①鼻に合わせる

鼻の部分に「鼻あて」が入っているものは、押さえて曲げ、鼻の形に合わせてください。



②あごまでおおう

マスクのブリーツ部分を下にに向けて開き、あごまでしっかりカバーします。



③頬のすき間をチェック！

頬のところにもすき間ができやすいので、しっかりおさえましょう。