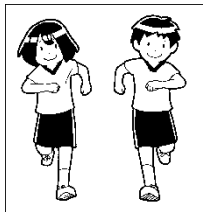


# ほけんだより

12月

八千代特別支援学校  
2016年12月号



寒さが厳しくなってきましたね。皆さん、体調はいかがでしょう。寒さ対策をしっかりと、冬を乗り切りましょう！

12月は師走と言われます。様々なイベントや年末の忙しさがありますが、お子様の健康観察に十分留意してください。疲れている様子なら、少しゆっくりする時間をつくってください。



## ～感染症予防をしましょう～

### 生活習慣を整える

「食事・睡眠・運動」を十分に行いましょう。

ウイルスに対する「抵抗力」を高めることができます。また、冬でも水分補給は大切です。

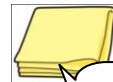


### 手洗いをこまめにする

手についているウイルスを落とすために手洗いをこまめにするのが大切です。



- \* 外出後
- \* 食事前
- \* トイレの後
- \* くしゃみを手で覆った後…など



ハンカチは  
ポケットに♪

### 換気と加湿を心がける

暖房器具の温度を高く設定すると空気がより乾燥しやすくなります。“ウイルス”は乾燥した空気中にたくさんいます！



ウイルスを部屋から追い出すための「換気」

ウイルスの力を弱めるための「加湿」

※換気をしているとき「寒い」かもしれません。しかし、きれいな空気はきもちいいですよ♪

また、加湿のしすぎはカビやダニの発生源になる恐れがあります。雨の日などは加湿を控えましょう。

### 咳エチケットをする

くしゃみや咳の中にはたくさんのウイルスがいます。症状が出たらマスクをしましょう。マスクをしていないとき、急なくしゃみや咳はハンカチでガードしましょう。

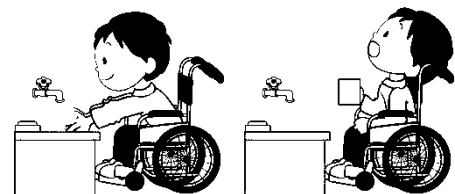


【マスクの効果】

- \* 鼻や口から侵入しようとするウイルスをブロック
- \* ウイルスがたくさんついていて手で顔をさわる回数が減る
- \* マスクで鼻やのどの湿度が上がるとウイルスを追い出す体の働きが活発になる

## もし、インフルエンザに罹ってしまったら…出席停止です！！

お子様がインフルエンザなどの感染症に罹患した場合は学校保健安全法により出席停止となります。なお、インフルエンザの出席停止期間は「**発症後5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまで**（裏面詳細）」です。必ず主治医の指示に従って、療養に努めてください。本校ではインフルエンザの流行予防対策をしています。各御家庭においても感染症拡大防止に御理解御協力の程よろしくお願いいたします。



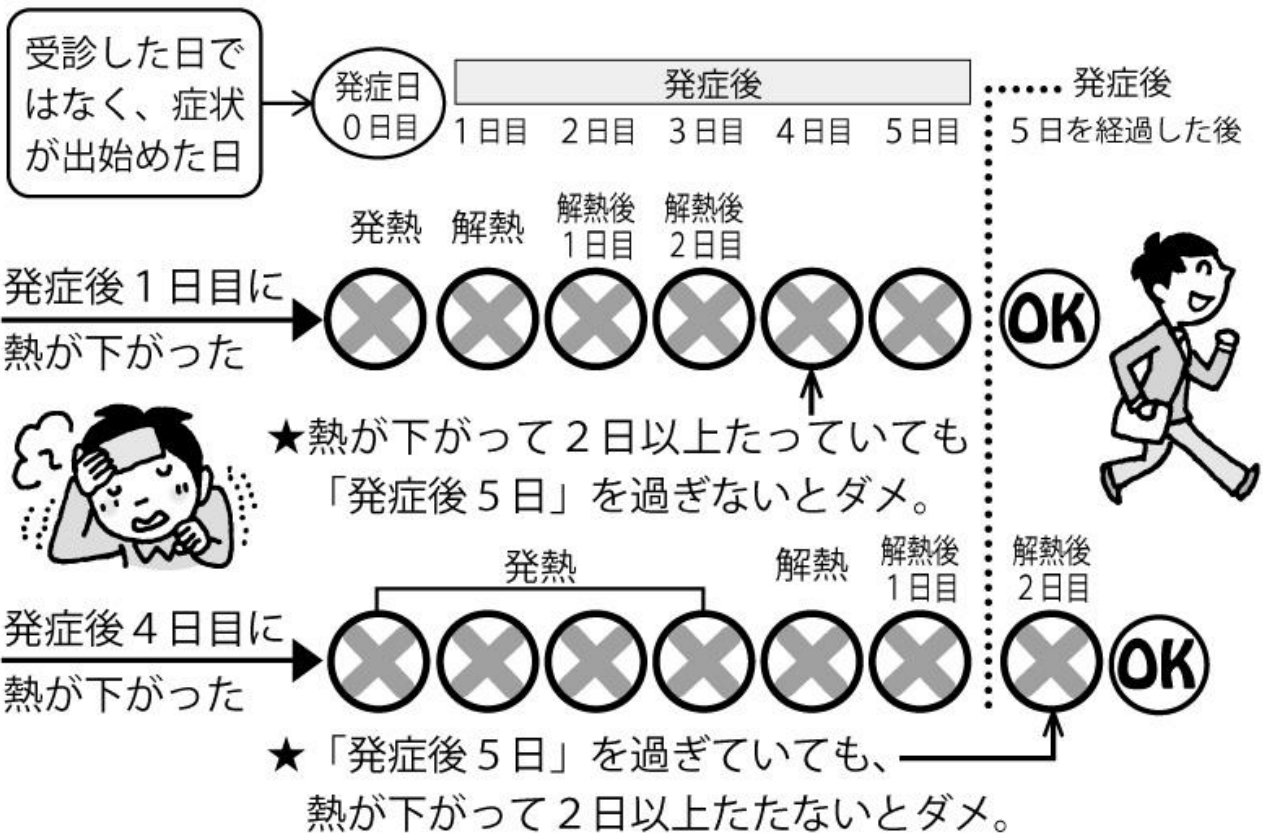
# 早わかり

## 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\*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、<sup>げ</sup>解熱した<sup>ねつ</sup>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）

発症した日（発熱した日）を「0」と数えます。  
その「次の日を1日目」と数えますので、御注意ください！

