

ほけんだより

平成30年1月
 鴨島支援学校
 保健室

あけましておめでとうございます



新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。
 今年は〇〇をがんばろう！ そんな目標に向かうために、まず早寝早起きで元気なからだを守りましょう。
 最初の一步は始まったばかりです。

なんの数字かな？

38℃ 38℃をこえる熱が急に
 出たら、カゼではなく、インフルエンザ
 かもしれません。

空気が乾燥すると、
 鼻やのどの、インフルエンザウイルス
 を追い出す力が弱くなります。湿度
 は50～60%に保ちましょう。

48時間以内 熱が出てから48時間
 以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲む
 と、発熱期間が1～2日短くなります。鼻や
 のどから出るウイルスも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mm
 で、とげのあるイガグリみたいな形をしています。

10,000分の1mm

インフルエンザに 関係のある数字です

12～3月 インフルエンザの流行する期間です。
 特にしっかり予防しましょう。

2+5日 インフルエンザがうつ
 るのは熱が出る前日と
 当日、そしてその3～
 5日後まで。くしゃみや
 せきの中のウイルスで
 うつります。熱が下が
 るとウイルスの数も減っていきます。

1～2m せきやくしゃみと一緒に
 出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで1
 ～2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつ
 ばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空
 気に浮かんで遠くまで行くことができます。

6～8時間 部屋が乾燥して
 いると、インフルエンザウイルスは1日たつてもまだまだ
 生きています。湿度を約50%にすると、6～8時
 間後にほとんどいなくなります。



インフルエンザの出席停止期間

法律で
 決まっ
 ています

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

◎早く熱が下がって元気になったように見えても感染力は残っているため、自己判断での登校は差し控えてください



<インフルエンザ出席停止期間早見表>

	発症日		発症後							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
1 発症後 1日目に解熱	発熱 ×	解熱 ×	解熱後 1日目 ×	解熱後 2日目 ×	発症後 4日目 ×	発症後 5日目 ×	登校可 ○			
2 発症後 2日目に解熱	発熱 ×	発熱 ×	解熱 ×	解熱後 1日目 ×	解熱後 2日目 ×	発症後 5日目 ×	登校可 ○			
3 発症後 3日目に解熱	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	解熱 ×	解熱後 1日目 ×	解熱後 2日目 ×	登校可 ○			
4 発症後 4日目に解熱	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	解熱 ×	解熱後 1日目 ×	解熱後 2日目 ×	登校可 ○		
5 発症後 5日目に解熱	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	解熱 ×	解熱後 1日目 ×	解熱後 2日目 ×	登校可 ○	

インフルエンザ予防にプラス アルコール消毒

★ インフルエンザ予防といえば、
 ★ 予防接種・手洗い・マスク・湿度
 ★ 管理・十分な休養・バランス良く
 ★ 栄養をとる・人混みを避ける…こ
 ★ れは実践している人も多はず。
 ★ ここにもう一つ、アルコール消毒
 ★ をプラスするともっとカンペキ。
 ★ ただし、アルコール消毒はイン
 ★ フルエンザウイルスには有効ですが、
 ★ 効かない菌もいます。やっぱり基
 ★ 本になるのは石けんでの手洗い。
 ★ 「手洗い+アルコール消毒」をセ
 ★ ットで行い、ウイルスを寄せ付け
 ★ ないようにしましょう。
 ★

カゼ・インフルエンザ

ウイルスにねらわれるのはこんな人！

- 夜ふかし大好き。睡眠が足りていない
- 食べものの好き嫌いが多い
- うがい・手洗いはしない
- 運動はあまりしない

正夢と逆夢 切り替えスイッチ

初夢に見るとおめでたいとされる「一富士二鷹三茄子」。じゃあ、悪い夢を見たら？ 昔の人は、きちんとこれへの対応も考えていました。「これは「逆夢」だから現実では逆のことが起きる」と笑い飛ばしたのです。
 ちょっとした考え方の転換で、もの見え方は変わってくるもの。「ツイてないな～」と思ったら「その分これからいいことがあるかも」。「失敗した…」というときは「次に生かそう」あるいは「友だちにウケるネタになるかも」。上手にスイッチを切り替えて、今年も明るく過ごしたいですね。