

ほけんだよい



期末テストも終わり、12月になりました。これからは赤城おろしが吹く季節、北風が身にしみますよね。寒い日に合わせた装備として、「腹巻き」や「薄手でも温かい下着」、「スパッツ」などがあります。今から用意をして、寒い冬もぽかぽか快適に過ごしましょう。かぜのはやる季節になりました。体調管理をしっかりして残り少ない2学期も元気に過ごしましょう。

欠席・遅刻・早退連絡について

7:30~8:00 までに、必ず保護者からご連絡ください。
出欠席の正確な把握と生徒の安全確認のために
よろしくお願いいたします！



～感染症の流行する季節になりました！～

感染症予防のポイント『咳エチケット』って知っていますか？

咳エチケットとは

咳やくしゃみには
大量のウイルスが
含まれています！



そのため、ウイルスを拡散させないように

☆咳やくしゃみを**人に向けてしない**

☆咳が出るときは、**マスクを着用する**

☆マスクがない場合は、**ハンカチ・ティッシュ**

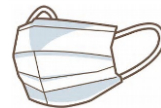
シュ・タオル等で口をおおう

☆素手で咳・くしゃみを受けた止めた場合は、**すぐに手を洗う**

といったエチケットを守ることが、感染症予防にはとても大切です。

マスクの正しい使用法

- ・口と鼻を、**すき間がないように**おおう
- ・**裏表に注意**して、ヒダは下向きに
- ・使用中は**マスクに手を触れない**
- ・はずした後は**すぐに手を洗う**
- ・マスクをはずしたら**すぐ捨てる**
- ・マスクの**再利用はしない**



マスクのサイズの測り方

親指と人差し指でし字をつくり、耳の付け根の一番高いところに親指をあてる。鼻の付け根から1cm下のところに人差し指の先端をあて、その長さを測る。

測った長さ
9～11cm
10.5～12.5cm
12～14.5cm
14cm以上

おすすめのサイズ
子ども用
小さめサイズ
普通サイズ
大きめサイズ



日本衛生材料工業連合会 HP から

♪インフルエンザを予防しよう♪

★インフルエンザ予防接種（任意接種）

1・2年生は学校での流行の予防に、3年生は受験に備えて、早めに準備をしてください。ワクチンが不足していましたが、12月に入り接種を再開している医療機関もあるようですので、計画的に接種しましょう。

★インフルエンザによる出席停止について

医師よりインフルエンザと診断されましたら学校までご連絡ください！「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで出席停止」となります。

岡部中学校 585-2623

十二月一日金曜日 日直 深谷ふつか

知っておこう♪症状別対処法!!

くしゃみ
鼻水
鼻づまり



①その時、体の中では

かぜウイルスが体に入り込んで、増殖を始めています。

せき
のどの
痛み



②その時、体の中では

ウイルスがのどの粘膜にとりついて、さらに気管支へ進んでいきます。

寒気がする
熱っぽい



③その時、体の中では
ウイルスへの反撃を開始して、戦っています。

からだのだるい
関節が痛い



その時、体の中では
ウイルスがどんどん増殖して、症状は全身に...

③④の症状が急に現れたときは
インフルエンザの疑いがあります

休養が必要です

- うがい・手洗いをきちんとする。
- 水分をしっかりとる。
- 寒いと感じるときは、暖かくして寝る。
- 食事は、食欲に合わせてとる。



こんな変化があったら、病院へ

- ・症状が重くなってきた。
- ・2～3日休んでも良ならない。
- ・せきが続けている。
- ・下痢や腹痛の症状が出てきた。

体温を測りましょう

■37℃以下のとき

休養し、症状の変化に注意しましょう。早めに医療機関を受診することで、悪化を防げます。

■37.5℃以上のとき

インフルエンザの疑いが濃厚です。医療機関に連絡して症状を伝え、指示に従って受診しましょう。

熱が高くなってきたら...



受診が必要です



【インフルエンザと診断されたら】

- ・必ず学校に連絡してください。
- ・十分に休養しましょう。