

KINJO JUNIOR HIGH SCHOOL

ほけんだより 1月号



寒い日が続いていますが、いよいよ3学期が始まりましたね。これからがいよいよインフルエンザ流行の本番。ほけんだより12月号にも載せましたが、一人一人が予防や感染拡大防止の意識を持って、出来る対策をしっかりとっていきましょう！

いよいよインフルエンザ本番！！

インフルエンザ・風邪予防のために・・・(復習編)



外出のあとは
うがい、手洗い



人ごみをさける



外出するとき
はマスクをつける



換気をする



部屋は温度と
湿度に気をつける



栄養と休養を
じゅうぶんとる

3学期もみんなが
元気に学校生活を
送れますように◎



【インフルエンザによる出席停止期間について】 ～保護者の方へ～

インフルエンザにかかると、出席停止となります。

学校の出席停止期間は、

「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」です。

（※ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません。）

★高熱、体の痛み、頭痛など、全身に激しい症状が起こった場合にはインフルエンザが疑われます。病院受診の上、インフルエンザと診断された際にはその旨を担任までご連絡下さい。

★ノロウイルスに注意！★



ノロウイルスによる食中毒・感染性胃腸炎が流行する季節になってきました。ノロウイルスは感染した人の腸内で増え、1～2日して、下痢やおう吐・腹痛・頭痛・発熱などの症状があらわれますが、通常数日で回復します。ただ、便の中には、1週間程度ウイルスが排出され続けます。

ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から体内にはいる経口感染とおう吐物や便からの接触感染、飛沫感染です。感染力が強いので家族に感染者がでると、次々に感染するケースがあります。食事の前・トイレの後は必ず石けんで手洗いして予防しましょう。おう吐物や便の処理は、マスクをしてビニール手袋をするなどして、処理による感染も防ぎましょう。

STOP! ノロウイルス

手洗い
指の間やシワの奥まで
しっかり
30秒以上！

加熱
85度で1分以上加熱！

熱湯か 消毒
塩素系漂白剤で！
2Lペットボトルに
キャップ2杯の漂白剤！

体調管理
体調不良の時は調理
しない！！

*** 4つのポイントを守って
ノロウイルス感染を予防しましょう！**

※腹痛・嘔吐・下痢の症状が出たときは、必ず医療機関を受診してください。

主治医より指示が出た場合は出席停止になりますので、必ず学校に連絡をしてください。