

## 今年も1年間、健康に過ごすために



### インフルエンザについて

2024年 あけましておめでとうございます。今年もみなさんが元気に過ごせるように保健室からいろいろな情報を発信していきます。まだまだ寒い日が続くので、まずは、早寝早起き朝ごはんをがんばって感染症に負けないからだとつくりをしましょう。今年もどうぞよろしくお願ひします。

インフルエンザと診断された場合は出席停止となります。下記の出席停止の期間をきちんと守りましょう。治癒し、登校しましたら、『インフルエンザ治癒報告書』をお渡ししますので、保護者の方が記入をし、提出をお願いします。なお、治癒報告書は、本校のホームページよりダウンロードすることもできます。

インフルエンザにかかったら

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目			登校OK
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目			登校OK
発症	発症	発症			解熱	1日目	2日目	登校OK

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

生徒・保護者の方へ

- 抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザでは一旦熱が下がっても、再び発熱する場合があります（二峰性発熱）。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、インフルエンザの蔓延を防ぐことを心がけてください。
- また、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎も出席停止扱いになります。医師の診断を受けた場合は、その旨を学級担任に連絡をしてください。

### カゼひきさんのエチケット

カゼをひいてしまったら、うつさないように、まわりの人への気配りが必要です。

- ◆せき、くしゃみが出そうになったらティッシュペーパーで鼻や口を押さえます。間に合わなかったら自分の腕で口を押さえます。
- ◆顔を人に向けたまましてはダメ!
- ◆必ずマスクをしましょう
- ◆鼻をかんたら、ティッシュペーパーはすぐにゴミ箱へ
- ◆ふた付きの「ゴミ箱」がいいね

### 若者に多い カフェイン中毒

勉強のがんばりに、コーヒーやエナジードリンクなどを活用している人もいるのでは？ これらに含まれるカフェインは眠気をはらい集中力を高める効果があります。しかし…

●カフェインで中毒症状!?

多量に摂取すると、頭痛、不安、不眠、嘔吐や下痢、動悸など様々な症状を引き起こすことがあります。非常にまれですが、死亡例も報道されました。カフェインに対する感受性は個人差があり、安全な摂取量の基準はありません。摂りすぎかも？ と思ったらカフェインレスに切り替えるなどの対策を。

# インフルエンザ治療薬は…

48  
FORTY EIGHT HOURS



インフルエンザ治療薬は発症から48時間以内に飲んだほうがいいと言われています。かかったかも…と思ったら、すぐにお医者さんへ。

## 一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます

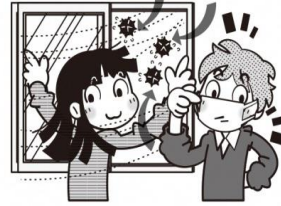
### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。



### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事です。免疫力がアップします。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。



### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



## ノロウイルスにも気をつけま



### ☑ どんな症状になるの？

潜伏期間（24~48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がりませんが、1~2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

### ☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

### ☑ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

## ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にかかって、トイレに行った後は…

トイレのふたは必ず閉めて水を流そう!



ふたを閉めずに水を流すと、水の粒とともに多くのウイルスが空気中に飛びちってしまいます。

\* アルコール消毒液だけでなく、石けんを使って丁寧に手洗いをする、ハンカチやタオルの貸し借りをしないことも大切です。

## ぐっすり眠るために…寝る直前のNG集

### ① スマホやパソコン



### ② 食事



### ③ カフェインが入った飲み物



### ④ 熱めのお風呂



### ◆ 保護者の方へ

- 学校管理下での負傷等につきまして、災害共済給付の申請をされていない場合は、用紙をお渡ししますので、養護教諭または学級担任までご連絡をください。
- インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しています。うがい、手洗い、十分な睡眠等健康管理に留意をしてください。ハンカチの持参や咳エチケット等について、ご家庭でもご確認をお願いします。