

ほけんだより

12月号



インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎、その他の感染症にご注意ください。

先週頃から、福島県内の学校でもインフルエンザが増えており、学級閉鎖をする学校もできました。石鹸を泡立てての手洗い、うがい、十分な加湿、こまめな換気、こまめな水分補給、十分な睡眠とバランスのよい食生活などに注意して、感染予防にご協力をお願いいたします。

また、インフルエンザの他に、マイコプラズマ肺炎感染症もまだまだ多い状況です。加えて、新型コロナ感染症も新しい変異株がでており、今後増えてくることが予想されています。外出後は、石鹸を泡立てての手洗い、うがいをしっかりと行い、感染症予防に十分気を付けて過ごしてください。

手洗い、うがい、換気などをこまめにしましょう！



★ インフルエンザ・その他感染症出席停止者数 ★

12月2日現在
(福島県内の幼稚園、小学校、中学校、高校の感染者数 感染症情報システムより)

〈福島県内〉

インフルエンザ	860件	福島県内	
マイコプラズマ肺炎	261件	学級・学年閉鎖	10件
新型コロナ感染症	104件		

〈郡山市内〉

インフルエンザ	106件	郡山市内	
マイコプラズマ肺炎	48件	学級・学年閉鎖	1件
新型コロナ感染症	17件		

☆ インフルエンザの出席停止期間の基準 ☆

「**解熱後2日が経過するまで**」かつ
「**発症後5日が経過していること**」

(学校保健安全法施行規則第19条 2012年4月1日改正)



いつものかぜとは違うなと思ったら、早めに受診しましょう。

インフルエンザと診断された場合、出席停止扱いになります。インフルエンザと診断された場合は、その旨を学校まで連絡し、医師の許可がでるまで、ゆっくり休養させてください。

☆ かぜやインフルエンザを予防するために ☆

- こまめな手洗い・うがい
- 十分な睡眠(夜10時台には就寝を)
- バランスのよい食事
(特に野菜や果物を食べて、ビタミン摂取で粘膜の強化を)
- 不必要に人混みにいかない
- マスクの着用
- 加湿(適度な温度 18~20度、適度な湿度 60~80%) 等

ハンカチを持つ習慣をつけましょう！



先日実施したアンケート調査で「ハンカチ、ティッシュを身に着けている」と答えた生徒は50%と低い結果でした。手洗いの後は、清潔なハンカチで手を拭きましょう。



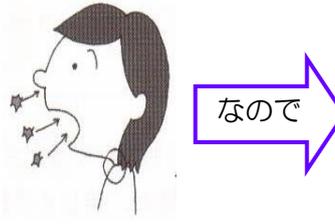


かぜやインフルエンザ予防には、水分摂取が効果的といわれています。なぜ、のどを潤すことが、大切なのでしょうか。

乾燥しているのどは、ウイルスや菌に狙われやすい!?

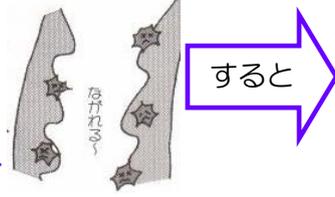
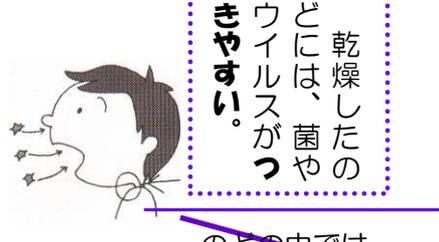
潤いがあると、「繊毛」という毛も、しっかり動きます。

のどが潤っていると...



かぜやインフルエンザにかかりにくい。

のどが乾燥すると...



かぜやインフルエンザにかかりやすい。

☆ のどを潤すためには... ☆



こまめに換気をする



こまめにうがいをする



水分を摂る



加湿器をつける



マスクをつける

上手な換気の仕方

部屋の換気を効率的におこなうコツは、2か所以上の窓を開けることです。風下と風上の窓を開けて、新鮮な空気を入れましょう。

もっと！家族のおしゃべりタイム！

