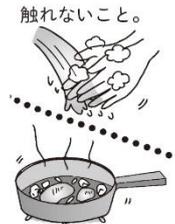


# ほけんだより 12月

12月になり、寒さが厳しくなってきました。体調不良を訴える人も増えてきました。生活習慣を整え、免疫力を上げて、この冬を乗り切りましょう！

## 冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略

<p style="writing-mode: vertical-rl;">インフルエンザ</p>	<p><b>一番多い飛沫感染</b> 感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。</p> <p>ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわると「接触感染」や部屋の換気をしないために空気中に浮かんできたウイルスで「空気感染」することもあります。</p> 	<p>38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきができることも。</p> 	<p>抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。早めに病院へ。</p> <p>あとは、安静・睡眠・水分補給。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。</li> <li>空気が乾燥するとのが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60%に。</li> <li>人ごみへの外出はなるべくやめましょう。</li> </ul> <p>アルコール消毒も効果あり</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。</li> <li>とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。</li> </ul> 
<p style="writing-mode: vertical-rl;">ノロウイルス (感染性胃腸炎)</p>	<p><b>(ほとんど経口感染)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。</li> <li>人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。</li> <li>感染した人が調理したものからうつります。</li> <li>ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。</li> </ul> <p>ノロウイルスの感染力は、強力！</p> 	<p>おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。</p>  	<p>抗ウイルス薬はありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。</li> <li>1～2日で自然に治ります。</li> </ul> <p>下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。</li> <li>食品は、しっかりと中まで火を通して食べましょう。</li> <li>感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理！そして換気。</li> <li>床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。</li> <li>汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。</li> </ul> <p>処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう</p>

## インフルエンザ いつから登校していいの？

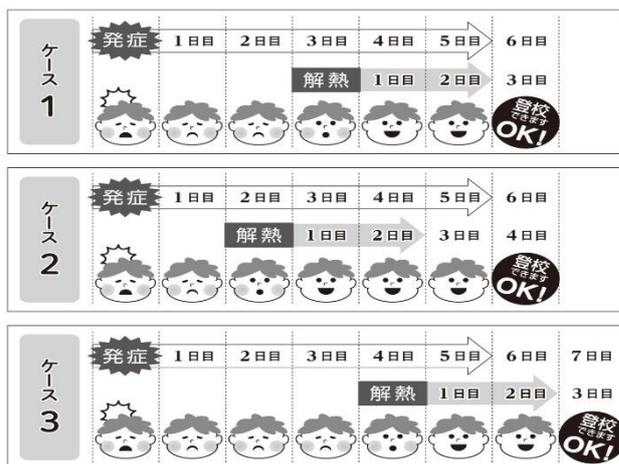
小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後 **2日**が経過している

発症後 **5日**が経過している

※発熱がみられた日を発症とします  
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



インフルエンザを含め感染症で、登校について等ご質問がある場合は、学校までご連絡ください。