

# ほけん дай すこやか

平成29年12月13日  
熊谷市立別府小学校  
保健室



## インフルエンザ流行の波はすぐそこまで！！

先週熊谷市内でインフルエンザによる学級閉鎖となった学校がありました。別府小では、今のところインフルエンザの連絡はありませんが、大流行させないために、一人ひとりが全力で、感染予防に努めていきましょう。

### 学校での予防対策

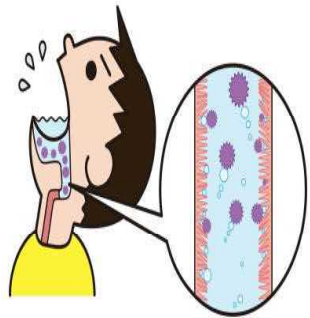
うがい・手洗いをしっかりする。  
教室内の温度に注意し、空気の入れかえをする。  
運動の後、汗の始末をしっかりとる。  
咳が出るときはマスクをする。  
さわやかタイムや体育の時間などで積極的に活動し、体を鍛える。  
給食は残さず食べる。

### 家庭での予防対策

規則正しい生活をし、睡眠をじゅうぶん取る。  
バランスのとれた食事をする。  
暖房中は換気をし、湿度も高くする。  
入浴後は湯冷めしないようにし、洗った髪の毛はしっかりと乾かす。  
休日、人ごみに出かけない。  
外出後はうがい・手洗いをする。

### うがいのしかた

- ①水を口にふくみ
- ②あごをつきだし、上を見てガラガラと



- ③水をはき出す  
(ノドの奥をしっかりと洗うような気持ちで)

### おうちの方へ

お子さんの様子がいつもと違うなと感じたときは、必ず声をかけてください。声をかけられることで自分が大事にされていると感じることが出来ます。



児童のみなさんへ  
家にいるときから調子が悪いときは、自分からおうちのひとに話をしましょう。

### インフルエンザにかかると、出席停止になります

インフルエンザは、学校感染症に指定されており、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」(24年4月～)は出席停止となります。  
インフルエンザと診断された場合には、すぐに学校に電話連絡をお願いします。なお、この間は欠席扱いにはなりません。ゆっくり静養していただき、咳などの症状も軽くなり、元気になってから登校させてください。(この他の学校感染症と診断された場合も連絡をお願いします。)

### 連絡先を明確にしておいてください

インフルエンザは、朝、家で元気でも、学校で急に発熱するなど、突然症状があらわれます。おうちの方と連絡がとれず、何時間も保健室で待っている場合もあり、大変かわいそうな思いをさせてしまうことがあります。仕事を始めた時、職場を変更した場合や遠くへ外出される際は、必ず連絡帳でお知らせください。



### もし学級閉鎖になったときは…

流行状況によっては、早めの下校や学級閉鎖の措置をとることがあります。その場合の対応について事前に、ご家庭で検討をお願いします。

### インフルエンザによる小児・未成年者の「異常行動」、厚生労働省が注意 「治療開始後2日間は1人にしない」

異常行動としては、

- ・突然部屋から出ようとする
  - ・興奮状態となり、手を広げて部屋を駆け回り意味のわからないことを言う
  - ・興奮して窓を開けベランダに出ようとする
  - ・自宅から出て外を歩いていて、話しかけても反応しない
  - ・人に襲われる感覚を覚え、外に飛び出す・変なことを言い出し、泣きながら部屋の中を歩きまわる
  - ・突然笑いだし、階段を駆け上がろうとする
- などがあげられています。

抗インフル薬の使用にかかわらず報告されています。絶対に1人にはしないでください。

### 朝の健康観察は

「見る」と



「聞く」で



お願いします！

表情 ・元気があるか



顔色 ・青白くないか

・赤く熱っぽくないか



声 ・元気で明るい声か

・ノドの調子は？

### トイレ

回数が多くないか

・長い時間はいって  
いないか

### 食欲は？

・いつも通り食べたか

