

ほけんだより11月

みねだいしょうがっこう

WE ♥ 峰台！
WE ARE MINEDAI

感染症対策を続けましょう

日中も肌寒い日が増え、冬が近づいてきましたね。
秋から冬にかけて空気が乾燥すると、ウイルスや菌が活性化するため、感染症が流行しやすくなります。「手洗い・うがい・マスク・換気」で感染症対策をしましょう。
体調が悪いときは無理をせず、早めに休むことが大切です。
もしインフルエンザなどの感染症にかかった場合は「出席停止」になりますので、医師に決められた期間は必ずお休みしてくださいね。

インフルエンザとかぜの違い

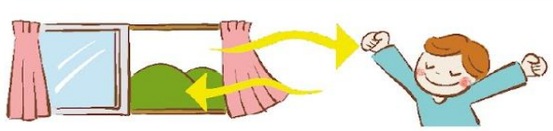


	原因ウイルス	
	インフルエンザウイルス（主にA型、B型）	ライノウイルスやアデノウイルスなど
	症状	
	急な高熱（38℃以上） 寒気、だるさ、筋肉痛、関節痛、頭痛などの全身症状	のどの痛み、くしゃみ 鼻水、鼻づまり、 軽い発熱など、 症状は軽いことが多い
	特徴	
	潜伏期間は1～3日ほど 突然強い全身症状が 現れる	せきや鼻水などの 軽い症状が出て その後ゆっくり進行する



換気をしないとどうなる？

- 二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする
- 嫌なにおいがこもって、心身が不調になる
- ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる
- カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。



インフルエンザ いつから登校できるの？

2つの条件を両方満たしたら登校できます

- 発症してから5日経っていること（発熱した翌日を1日目とする）
- ＋ 解熱してから2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症（発熱）	解熱	1日目	2日目			登校OK		
		解熱	1日目	2日目		登校OK		
			解熱	1日目	2日目	登校OK		
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
					解熱	1日目	2日目	登校OK