

# ほけんだより



R3、12月  
箕島小保健室  
No. 4

## かぜやインフルエンザがはやる季節

かぜやインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の症状は、非常に似ています。

発熱などの症状が出た場合は、まず医療機関に電話で相談してから受診するようにお願いします。



### 発熱で医療機関を受診する場合

まずかかりつけ医等の身近な医療機関に電話で相談します。  
かかりつけ医がなく、どこを受診したらいいかわからない場合は、下記の機関に相談します。



#### かかりつけ医がない場合

	電話番号
有田市立病院	0737-82-2151
湯浅保健所	0737-64-1291

## この冬、インフルエンザがはやるかも？

予防接種をしている場合やインフルエンザの種類によっては、熱があまり高くない場合もあります。周囲でインフルエンザにかかった人がいる場合や、いつもと違うしんどさを感じた時は、早めに病院に行くようにしましょう。

## インフルエンザの出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ  
解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで。」  
発症した日を0日目として数えます。



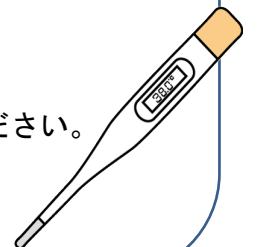
**インフルエンザ!?**  
登校再開はいつになる?



## 自己判断では登校できません

あまり熱が高くなり早く熱が下がる時もありますが、ウイルスはまだ体内にあり自己判断で登校した場合、学校での流行が心配されます。  
必ず医師の判断、指示に従い、学校に連絡をお願いします。

インフルエンザとわかった場合、学校には、「熱が出始めた日」を連絡してください。  
その後、「熱が下がった日」も連絡してください。  
なお、インフルエンザの場合、治癒証明書は必要ありません(令和2年度から)。



## 消毒している安心感 → やっぱり手洗いが大切！

新型コロナウイルス感染症対策として定着した「アルコール消毒」は、冬に流行する感染性胃腸炎(ノロウイルス等)には、効果がありません。手が洗える場所では、石けんをつけて丁寧に洗うことが大切です。



キレイなハンカチ  
イネ!

てあら ぶそく ちゅうい  
**手洗い不足に注意!**

# 感染性胃腸炎に注意!

手洗い



食事の前、  
トイレの後。

食品の十分な加熱



中心温度が 85 ~ 90℃  
で 90 秒以上加熱する。

正しい嘔吐物の処理



使い捨てビニール手袋、マスクをつける。塩素系消毒剤で消毒する。

## 冬休みも、感染症予防をしっかりと!!

てあら  
手洗い



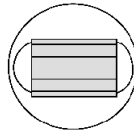
しょうどく  
消毒



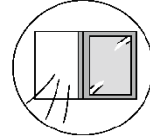
うがい



マスク

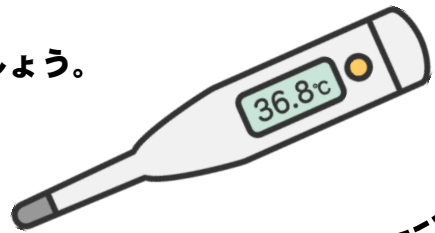


かんき  
換気



みつ おおごえ さ  
～ 「3密」と「大声」を避けましょう ～

まいにちたいおん けんこう きにゆう  
毎日体温をはかり健康チェック票に記入しましょう。  
じぶんじしん たいちょうかんり き  
自分自身の体調管理に気をつけましょう。



さむ ひ  
寒い日は

## ウォーミングアップが大切!

さむ ひ きんにく かんせつ きゆう はげ うんどう  
寒い日は筋肉や関節がかたくなり、急に激しい運動をすると、けがをすることがあります。  
うんどうまえ  
運動前は、ウォーミングアップをしましょう。

たいおん あ  
体温を上げる



かる  
軽い  
ジヨギング



なわとび

きんにく かんせつ  
筋肉や関節をほぐす



ストレッチ