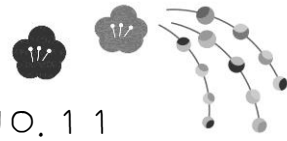


保健だより

NO. 11



2019. 1. 8
海南市立第三中学校
保健室

冬休みも終わり、また学校に元気な声が戻ってきました。

3年生は、いよいよ本格的な受験シーズンに突入し、1・2年生は、1年間の学習や生活のまとめの時期となりました。体調管理に重点を置いた生活を心がけ、今まで積み重ねてきた力を発揮してほしいと思います。

2019年がスタートしました。今年も健康第一でおだやかに生活できる、そんな1年にしたいですね。

三中のみなさんが、心も体も健やかに過ごせるよう祈っています。

引き続き、頑張っ！感染症予防を！

寒さが厳しい日が続いています。風邪やインフルエンザの流行は、これからと予想されます。感染性胃腸炎も引き続き注意して予防対策をお願いします。

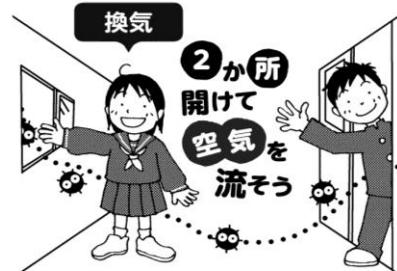
インフルエンザなどの感染症にかからないように気をつけることはもちろん大切ですが、人にうつさないようにすることも重要です。特に学校はたくさんの人が集まる場所なので、一人一人が気をつけないと感染が広がります。

寒くても ちょっとガマン 休み時間にはドア・窓を開けて換気しよう！

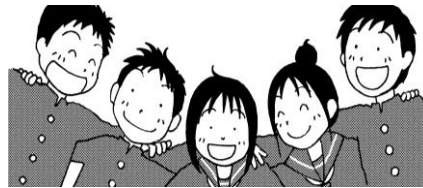
閉めきった教室の空気は汚れています。

汚れた空気を外へ追い出し、きれいな空気と入れかえるため、寒くても休み時間には、ドアや窓を開けて換気をしましょう。

みんな協力してください。



笑顔あふれる
1年になりますように...
Smile 2019



新たな気持ちで健康な1年に♪

「第7回 歯みがき強化週間」 1/10(木)～1/18(金)まで

保健委員会では、3学期も昼食後の歯みがきチェックを実施する予定です。口の中の細菌を減らし清潔にしているとむし歯や歯周病予防だけでなく、風邪やインフルエンザなど感染症予防にも効果があります。むし歯・歯周病予防と風邪・インフルエンザ予防！！この冬もダブル効果を期待して、ていねいな歯みがきを続けましょう。



今年も「歯と口の健康」を守ろう

インフルエンザまたは感染性胃腸炎と診断されたら出席停止となります！

病院で、インフルエンザ・インフルエンザ様疾患または感染性胃腸炎と診断された場合は、学校までご連絡ください。

インフルエンザの 出席停止期間は

発症した後5日を経過し、
かつ解熱後2日(幼児は3日)
を経過するまで



感染性胃腸炎 (流行性嘔吐下痢症)の 出席停止期間は

腹痛・下痢・おう吐・吐き気等の
主要な症状が消失するまで



[0日目]とは、発症日(発熱した日)を0日とします。)

[1日目]とは、発症日の翌日のことです。

2日目に解熱しても「発症した後5日を経過するまで」出席停止です。

(月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても火・水・木・金・土の5日間は出席停止です)

*出席停止期間に従って登校してください。

*登校再開については、医師の指示を受けて学校にお知らせください。

自分のために
みんなのために

カゼ インフルエンザ

協力して流行を防ごう



✓ バランスのとれた食事

✓ 適度な運動

✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠

抵抗力を高める

感染症予防の3原則



感染経路の遮断

感染源の除去

出席停止デマ

患者の隔離