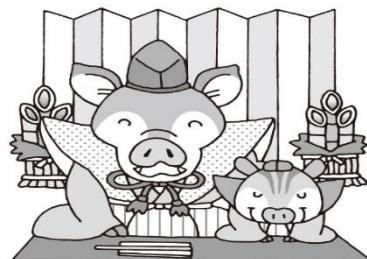




群馬県立しらがね特別支援学校  
保健室 平成31年1月号

3学期が始まって1週間が経ちました。今年もよろしくお願いいたします。

群馬県でインフルエンザ注意報が発令されました。今後、ますます流行することが予想されます。引き続き、児童生徒の健康観察にご協力をお願いいたします。



## ～インフルエンザ注意報発令中～

インフルエンザが流行中です。現在はインフルエンザ A 型が多く、県内の地域別では、安中地域、富岡地域、吾妻地域、利根沼田地域などで特に多くの報告がありました。(12/31～1/6)

### インフルエンザ流行時、かからないためにできること

- 不要不急の外出は控える
- 人混みにはできるだけ行かない
- こまめにうがい、手洗いをする
- 十分な睡眠、栄養をとって免疫力を高める
- 部屋の湿度を高くする



### 咳エチケットで感染予防

咳やくしゃみをすると、ウイルスが2～3メートル飛ぶと言われています。咳やくしゃみがでるときは、マスクをする等、ウイルスが飛ばないようにして、周囲に感染させないように注意が必要です。



マスクをつける



口と鼻を覆う(ティッシュ、上着の袖など)



周りの人から顔をそむける

# 出席停止期間の教え方

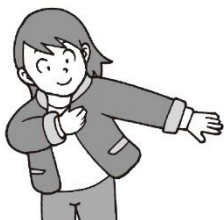
発症 解熱	発症 0日目	発症 1日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目
発症後1日目に 解熱した場合	発症	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可
発症後2日目に 解熱した場合	発症	発症	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可
発症後3日目に 解熱した場合	発症	発症	発症	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可

※インフルエンザ発症日を0日と数えます。

※1日のうちで発熱・解熱をともに認めた場合は、発症期間とします。

感染拡大予防のため、出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えていただきますようお願いいたします。

## 寒さ本番！冷え対策



上着を着る



3つの首(首、手首、  
足首)を温める



温かい物を食べる



湯船に浸かる

## ★冬もこまめな水分補給★

夏は気をつけていても、冬になると忘れがちなのが水分補給です。冬は汗をかく量は減りますが、皮膚や呼吸からも水分は出ていきます。また、暖房のきいた部屋では、気づかないうちに汗をかき脱水症状になることがあります。冬もこまめな水分補給が必要です。

また、水分補給は風邪やインフルエンザの予防にもなります。

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぐ。
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助ける。

風邪やインフルエンザになってしまったあとも、発熱や下痢、嘔吐があったらいつも以上に水分補給が大切です。