



平成 26 年 12 月
那覇市立古蔵小学校
保健室



12 月の保健目標
☆寒さに負けない体を作ろう
☆エイズについて知ろう



ことし のこ 今年も残りわずかになりました。12 月に入りだんだん寒くなっていますね。
そと 外は寒くて、つい家にこもりがちになってしまいますが、そと で からだ うご かし、風邪やインフルエンザに負けない体を作りましょう！

「シーズ」到来！「かぜ」インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう！



★ インフルエンザ出席停止期間早見表

	発症日 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
例 1	発症後 1 日目に解熱した場合 出席停止×	発熱 出席停止×	解熱後 1 日目 出席停止×	解熱後 2 日目 出席停止×	発症後 4 日目 出席停止×	発症後 5 日目 出席停止×	登校可能○		
例 2	発症後 2 日目に解熱した場合 出席停止×	発熱 出席停止×	解熱後 1 日目 出席停止×	解熱後 2 日目 出席停止×	発症後 5 日目 出席停止×	登校可能○			
例 3	発症後 3 日目に解熱した場合 出席停止×	発熱 出席停止×	発熱 出席停止×	解熱 出席停止×	解熱後 1 日目 出席停止×	解熱後 2 日目 出席停止×	登校可能○		
例 4	発症後 4 日目に解熱した場合 出席停止×	発熱 出席停止×	発熱 出席停止×	発熱 出席停止×	解熱 出席停止×	解熱後 1 日目 出席停止×	解熱後 2 日目 出席停止×	登校可能○	
例 5	発症後 5 日目に解熱した場合 出席停止×	発熱 出席停止×	発熱 出席停止×	発熱 出席停止×	発熱 出席停止×	解熱 出席停止×	解熱後 1 日目 出席停止×	解熱後 2 日目 出席停止×	登校可能○

ノロウイルスによる感染性胃腸炎にご注意を！！

ノロウイルスは、主に冬場に流行し、症状は嘔吐・下痢などが中心で、感染性胃腸炎の原因ウイルスの1つです。感染力が強く、少量のウイルス量で感染します。食品を介して感染する場合と、感染者の下痢便や嘔吐物に含まれるウイルスによって「ヒトからヒト」へ感染する場合があります。通常、1～2日で治癒します。ノロウイルス等の感染性胃腸炎は、出席停止の措置をとりますので、医師に診断された場合は必ず学校にお知らせください。

主な予防方法

- ☆調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、帰宅後、下痢便や嘔吐物などの汚物を処理した後は、必ず石けんで手を洗いましょう。
- ☆ハンカチやタオルは共用しないようにしましょう。