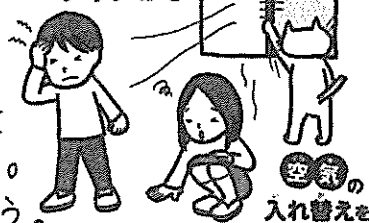




1月20日は暦の上で「大寒」と言われる日でした。大寒の頃は一年の中でも一番寒い時期で、何れにもれず、今週・先週と寒さも雪も厳しかったのです。ちなみに、1月26日の朝の気温は、アメダス茶屋でマイナス15.1℃だったようです。寒さは身体にとってストレスです。体温を維持するために体カも消耗します。3年生は授業中のひざかけ、登下校のマフラー・手袋など、身体へのストレスを軽減して過ごしてほしいと思います。寒さ対策とともに、屋根の雪がかりや転倒など冬のけが対策も忘れずにしましょう。

その症状 換気のサインかも



マメに予防



インフルエンザ
予防キャラクター
マメツクン

インフルエンザ注意報発令!!

みんなが予防



あぶちけん

鳥取県内で『インフルエンザ注意報』が1月25日に発令されました。県内全域で流行しており、今後 さらに流行が拡大することが予想されるので、ますます注意が必要となってきます。

こんなことを意識して過ごしましょう

こまめに
手洗い・うがい

石けんを
手洗い

はくぶくうがい

がらがらうがい

人ごみに
なるべく行かない

マスク着用

咳エチケット

歯みがきで
口腔内細菌を
減らす

予防カ
P117

免疫カ
P117

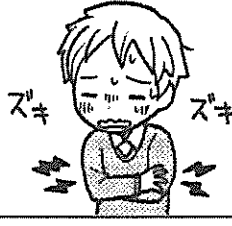
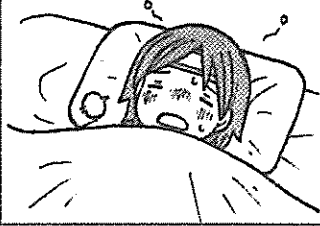
換気は
2日時間
ごとに

部屋の
換気
そして

適度な湿度

湿度
50~60%

かぜとインフルエンザのちがい

	かぜ	インフルエンザ
始まり方	 のどの痛みや鼻水、くしゃみなどの症状から始まることが多い。	 関節痛や、熱の急な上昇など、全身の症状から始まるが多い。
熱	 37度～38度の熱	 38度以上の高熱
主な症状	 鼻みず、鼻づまり、せき、たん、のどの痛み、腹痛、頭痛	 関節痛、筋肉痛、だるさ、激しい頭痛、悪寒
登校	症状によって判断する。	症状が出てから5日たち、なおかつ、熱が下がってから2日たつまで登校できない。

© 少年写真新聞社 2016

朝調子がいつもと違うと思ったら、まず発熱を測ってみましょう。朝から37.5℃以上の発熱がある場合は登校を控え、マスクをして病院受診されることをおすすめします。受診された後は、学校まで受診結果をお知らせください。

早わかり インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症後、最低5日間＋解熱後2日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
			解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能	
				解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
					解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

インフルエンザと診断された場合、出席停止となります。

医師の診断書は不要です。

医師の指示にしたがい、ゆっくり自宅で休養してください。

* インフルエンザが完治しても、1ヶ月位は抵抗力が弱くなっています。用心してください。