

ほけんだより

りんじごう 臨時号

熊本支援学校保健室

文責 藤瀬

感染症が流行する時期となりました。感染を広げないためには、早目の対応が一番です。ご自宅でも、登校前にお子様の健康チェックをお願いいたします。学校でも、健康観察の徹底、早目の対応、手洗いの徹底等、感染症予防に努めていきたいと思えます。



こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

インフルエンザ いつから登校していいの？

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日
経過している

発症後
5日
経過している

	はっしょう	いちにちめ	ふつかめ	みっかめ	よっかめ	いつかめ	むいかめ	なにかめ
ケース1	発症	1日目	2日目	3日目 げねつ 解熱	4日目 1日目	5日目 2日目	6日目 3日目	OK!
ケース2	発症	1日目	2日目 げねつ 解熱	3日目 1日目	4日目 2日目	5日目 3日目	6日目 4日目	OK!
ケース3	発症	1日目	2日目	3日目	4日目 げねつ 解熱	5日目 1日目	6日目 2日目	7日目 3日目