

ほけんだより 1月

2021年1月7日
北京日本人学校 保健室



新年あけましておめでとうございます

あつという間に冬休みも終わり、3学期のスタートです。3学期は1年間のまとめや、次の学年への準備の学期です。次の学年・進学先に向けて、どんな自分になりたいですか？大きな目標を達成するために、まずは小さな目標を決めて、それをどんどんクリアして成長していきましょう。

そして、何をするにも、まずは健康な体づくりが大切です。そのためにはよく食べ、よく寝て、よく学び、よく遊ぶこと！今年もみなさんの元気いっぴいな姿を見られることを楽しみにしています。



気をつけよう インフルエンザ

☆ 症状 ☆

インフルエンザにかかると、発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。合わせてかぜと同じように、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状もあります。

出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

「解熱後2日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、5日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!

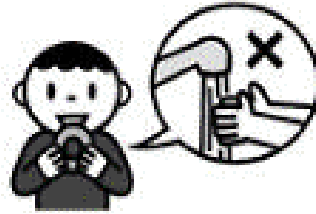
発熱した日を0日目、解熱した日を0日目としてカウントします。

普段から手洗い、うがい、換気、十分な睡眠などの予防を徹底することがなによりも重要ですが、もしもかかってしまったら、できるだけ早く病院を受診しましょう。また、むりをせずしっかり休み、体調の回復に努めましょう！

ちよつとの ^{ゆだん}油断 が かせ の もと!



^てあら
手洗いしないで
たべる



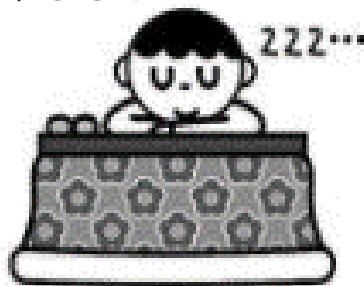
^ひかせの引きはじめ・^{なお}治り

^{だんぼう}暖房のきいたへやで

^{ゆだん}かけは油断せず、^ひひりを

うたたね...

しないで



^{とうこうまえ}登校前の^{けんこうかんさつ}健康観察を^{ねが}お願いします!

いつもとちがう^{ようす}様子があったら、^{ねつ}熱を測ってみましょう。^{へいねつ}平熱よりも^{たか}高めで、^{かせ}かせの^{しょうじょう}症状がある場合は^{ほあい}むりせず家庭で^{ようす}様子を見てください。^{はや}早めに^{きゅうよう}しっかり休養することが、^{かせ}かせを^{こじらせ}こじらせないコツです。

^{がっこう}学校は^{おおく}多くの人^{ひと}が集まる^{しゅうだんせいかつ}集団生活の場です。^{じぶん}自分の健康を守る^ほとともに、^{ほか}他の人^{ひと}に^{びょうき}病気を^{うつさ}うつさないことも^{たいせつ}大切です。

^がが^きき^{しん}しん^{たい}たい^{そく}そく^{てい}てい ^し3学期身体測定のお知らせ

- 1月11日 (月)・・・小2, 小4
- 1月12日 (火)・・・小1, 小5, 小6
- 1月13日 (水)・・・小3, 中学部

<身体測定の際に注意すること>

- ・^{かみ}髪の毛を^{むす}結ぶ場合は、^{よこ}横に^{むす}結びましょう (頭の^{あたま}上で^{しょう}結ばない)。
- ・^{はだし}裸足で測定するため、^はタイツを履いてくる場合は^{けん}検診までに^{ぬい}脱いで^おおきましょう。

