

ほけんだより 1月

平成23年1月14日
八王子市立中野北小学校

3学期が始まり、中野北小のみなさんの健康が心配でしたが、かぜでお休みする人も少なく、ほっとしています。このままみなさんが元気に3学期登校できることを願っています。今年もよろしくお願ひします。

インフルエンザ

新型も季節型も同じ扱いになります。症状は、急な発熱、せき、だるさなどがあり、このような症状があったら、マスクをし、登校を控え、病院に行ってください。インフルエンザと診断された場合は、登校してはいけません(出席停止)。医師の指示にしたがってお休みしてください。熱が下がっても、2日間は、登校できないことになっています。

手あらいをしよう!

インフルエンザやノロウイルスをふせぐには、手あらいが一番!



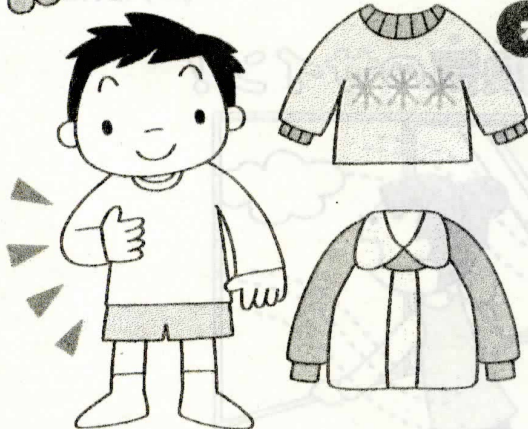
感染性胃腸炎「おなかのかぜ」 (ノロウイルス、ロタウイルスなど)

感染してから症状がでるまでは約24~48時間です。主な症状は、吐き気、急激な嘔吐、下痢、腹痛、発熱です。脱水に注意し、なるべく水分を

気をつけてとるようにしてください。特效薬はなく、げり止めを服用すると、体の外へウイルスがでていかず、悪化することもあります。

さらに、感染力が非常に強く、わずかなウイルスの量で多くの方が感染します。症状がある人は、登校を控え、病院に行ってください。よくなっても、48時間は、家で安静にしてください。使ったトイレは、便座やドアノブなどすぐにハイターなどの塩素系の薬品で消毒してください。

じょうずには寒さをのりきろう!



したぎをちゃんと着る

ポイント1



ポイント2

くび・手くび・足くびをあたたくする