



山崎小学校 保健室

長いようで短かった2学期も、とうとう残り1ヶ月となりました。
 少し落ち着いたかと思っただけで、再び各地で感染者が増えていますね。
 ここから数ヶ月は、コロナウイルスだけでなくカゼやインフルエンザとの“たたかい”です。
 感染症対策をつづけて、12月も元気に過ごしたいですね。

Q.発熱は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは・・・**②**です。

医学的には
 ・高熱：38.0度以上
 ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい・・・」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温をはかり、自分の平熱を知っておくこと。
 「なんだか調子が悪いな・・・」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。

かぜかな？と思ったら **ポイント** は **はや早めに** **しっかり**

まずは「おかしいな？」という異変に**早め**に気づくことが大切。
 無理をしない程度に水分と栄養を**しっかり**とり、ゆっくり体を休めよう。



ここ数年、あまり感染が広がらなかったインフルエンザですが、今年の冬は、感染者が増加するだろうと予想されています。
 インフルエンザと診断された場合は出席停止となり、登校はできません。

インフルエンザの出席停止期間は下記の通りです。



インフルエンザにかかったら

登校 **できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏫	
解熱			1日目	2日目				
登校OK								
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫	
解熱			1日目	2日目				
登校OK								
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫
解熱				1日目	2日目			
登校OK								

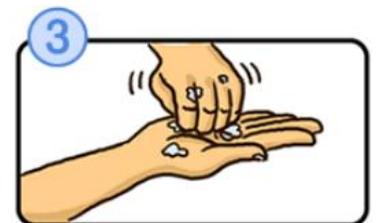
♪ 正しい手洗い方法をおさらいしよう ♪



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。