

保健だより

すこやか

三次市立八次中学校 保健室
令和5年11月28日(火)
No.12

手洗い・うがいを習慣にしよう!



三次市内もインフルエンザや体調をくずす人が増えています。

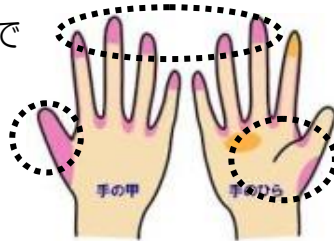
感染症予防の基本は『手洗い』です。が、寒いからついつい手洗いをしないという人もいます。

外出から帰って来た時や食事の前等には、必ず手を洗う習慣をつけましょう。



手はきれいに見えても、いろいろな物を触っていて、
体で一番汚れていると言われてます。

指の間や指先、親指のまわりは、洗い残しが多い部分なので
意識して洗うと良いですね!



● 最も洗い残しをしやすい部分
● やや洗い残しをしやすい部分

このように洗うと いつもきれい!

特に念入りに洗おう!



石けんをつけ手のひらをこする



手の甲にのばしてこする



指先・爪の間をこする



親指・手のひらをねじり洗いする

指の間を洗う



体調の変化に気をつけよう!



広島県や三次市内もインフルエンザが増えてきています。
インフルエンザは、高熱・頭痛・せき・のどの痛み・関節の痛みなどの
症状が急激にあらわれるので、体調の変化に気をつけましょう。

急激な体調の変化を感じた時は、無理をせず体を休めて、受診する
ようにしましょう。



インフルエンザと診断されたら・・・

高熱や咳、関節の痛み等の症状がある場合は、無理をせず、
かかりつけの医師に診てもらってください。

もし、インフルエンザと診断があった場合は、必ず学校に連絡をして頂き、
医師の指示とおりに登校許可となるまで体を休めてください。
学校は出席停止となります。



インフルエンザの出席停止は、
『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』
となっていますので、必ず医師の指示に従ってください。
よろしくお願いします。



早く熱が下がっていても、発症してから
5日間経っていることが必要です。

なかなか熱が下がらない、
下がっていたのにまた熱が出た時は、完全に熱が下がってから
2日間経っていることが必要です

ケース	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
ケース1	発症	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
				解熱	解熱	解熱	OK!	
ケース2	発症	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
				解熱	解熱	解熱	OK!	
ケース3	発症	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
						解熱	解熱	OK!