

栃木市立東陽中学校

今年も残りわずかとなりました。何もなくても、年末と言うだけであわただしい気分になるから不思議です。

寒さも本格的になってきました。もうすぐ冬休みですね。クリスマスやお正月、楽しみにしている人も多いと思います。

食べ過ぎや夜ふかしで、体調をくずさないように気をつけましょう。

冬休みや、年末年始は、人の多いところに出かける機会が増えます。手洗い・うがいをこまめにして、かぜ予防を心がけましょう。

インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など冬になると流行する病気には困りますね。

どんな病気も予防は・・・

「手洗い・うがい」

「休養（抵抗力のある身体づくり）・栄養・水分補給」が基本です。

病気は多種多様でも、予防はシンプル
習慣づけていきましょう！！

感染を広げないために・・・

「咳エチケット」や「予防接種」といった対策も心がけましょう。

ウイルスや細菌は、こんな方法で感染します



対抗策①……………咳エチケット

咳・くしゃみをするときは、腕やティッシュなどで口と鼻を押さえて、ほかの人から顔をそむけ、1m以上離れる。



対抗策②……………手洗い

せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに洗う。



対抗策③……………マスク

鼻の形にフィットさせ、あごまでしっかりおおうようにつける。



対抗策④……………予防接種

発病の可能性を低くし、もし発病した場合でも、重症化を防ぐ効果が期待できる。



今月はこちらに
注意!!

インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。

突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。



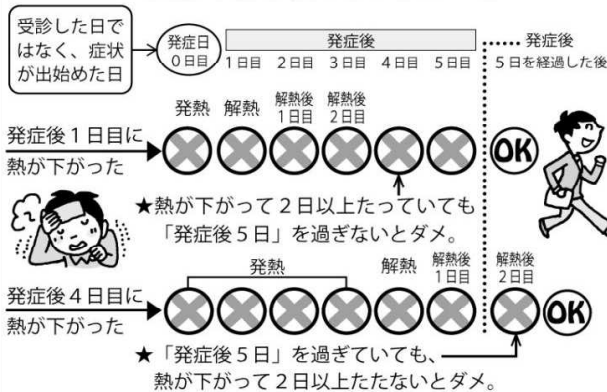
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律^{*}で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

冬休み

目標を持って
生活しよう!!

生活リズムの基本は、睡眠

☆起きる時間 :

☆寝る時間 :

+

治療は終わっていますか?

家の手伝いもしましょう



元気で充実した冬休みを!!

1 咳やくしゃみのしぶきが
飛び散るのを防ぐ

なぜやインフルエンザのウイルスは、咳やくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、まわりの人の鼻やのどにとりついて感染します。マスクをし、近くにいる人から顔をそむけることで、しぶきが直接かかるのを防げます。

2 鼻をさわる機会が減る

無意識に鼻をさわリ、指についたウイルスがドアノブや机などを通して、ほかの人に広がることがあります。マスクをつけることで、直接鼻をさわることが減り、ウイルスの広がりを防ぐ効果が期待できます。

マスクの効果

冬休み中に生活リズムを立て直しておきましょう

