

# 保健だより

春日部市立春日部中学校  
保健室



## ★インフルエンザ出席停止期間 早見表★



出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

今年も残すところ1ヶ月となりました。3年生は本格的に受験シーズンになります。何かに取り組む場合に「健康」は、欠かすことができないものです。心と体の健康管理をしっかり行い、自分の力を最大限に発揮できるようにしましょう。また、感染症の流行時期になりました。手洗いうがいをし、各自予防に努めましょう！



歯科指導行いました！



2、3年生保健委員会有志の10名が各クラスに歯科指導に行きました。3年生は「歯周病を予防しよう」2年生は「正しいブラッシング法」について、後輩に分かりやすく伝えることができました！まだ、むし歯治療が済んでいない生徒は、今年中に治療を行い、キレイな歯で新年を迎えましょう！



		発症日 (0日)	発症後 1日	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
Aさん	発症後 1日目に 解熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
Bさん	発症後 2日目に 解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可能		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
Cさん	発症後 3日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
Dさん	発症後 4日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
Eさん	発症後 5日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

## インフルエンザに注意！！



※発症した日を「発症日0日」とします。

インフルエンザ流行期に突入しました。春日部中学校では、まだ発症者はいませんが注意が必要です。毎朝の健康観察を家庭で行い、体調の悪い日は無理をせずに休養しましょう。また、発熱があった場合は、必ず医療機関の受診をお願いします。また、インフルエンザに罹った場合は、上記の図を確認して、出席停止期間は、自宅で安静にしてください。感染拡大防止のためご協力をお願いします。

### 環境を整えよう！

#### ★換気★

対角線の窓同士を数センチ開けておくことで、風の通り道ができ、空気が流れるので、換気には効果的です！



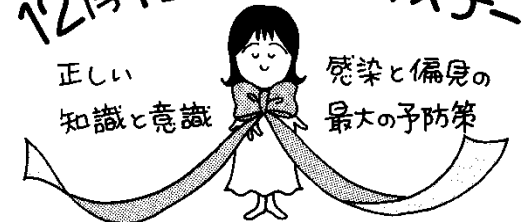
#### ★加湿★

50～60%が適切とされています。加湿器を使用する。室内に濡れタオルを干す、洗濯物を干すなどが効果的です！



## 12月1日 世界エイズデー

正しい知識と意識 感染と偏見の最大の予防策



世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

### 12月 メディカルチェック

- ★歯みがきチェック 8日（金）
  - ★つめチェック 12日（火）
- 今年最後のチェックです！！  
100%を目指しましょう！

### 今月の保健目標

#### 「教室を換気しよう！！」

1時間に1回5分間 窓を開けよう！  
2年生保健委員会より

