



平成 30 年 1 月  
姫路市立花田小学校  
保健室

あけましておめでとうございます。3学期に入り、今年度しめくくりの時期になりました。残りの3カ月を元気に過ごせるよう、体調管理をしっかりといきましょう。まずは、生活リズムを学校モードに切りかえていきましょう。



## はなみず \* 鼻水をきちんとかめていますか？ \*

かぜやインフルエンザが流行る季節となりました。かぜをひくと出てくるのが鼻水。たくさん出てくるととてもつらいのですが、鼻水にもちゃんと役割があります。

### ● 鼻水の働きは？

鼻は空気の通り道なので、外から様々なものが鼻を通して体の中に入ろうとします。鼻水は、鼻に入ったかぜのウイルスやほこり、花粉などを体の外に出す働きがあります。

### ● どうしてかまないといけないの？

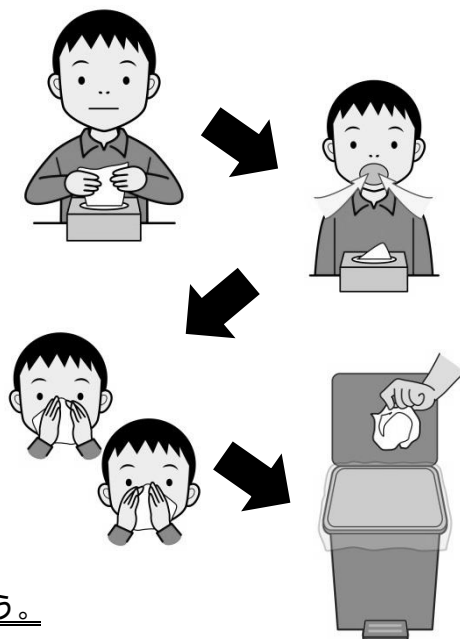
鼻水を吸うとかぜのウイルスやほこりなどを再び体の中に入れてしまうことになるので、かぜが悪化したり、なかなか治らないだけでなく、中耳炎や副鼻くう炎といった別の病気を引き起こすこともあります。

### ★ 正しい鼻のかみ方 ★

1. 片方の鼻をおさえ、片方ずつかむ。
2. 鼻水を押し出すために、口でしっかりと息を吸う。
3. 口を閉じて、ゆっくり少しずつかむ。

！ 注意！

強くかみすぎない  
← 中耳炎の原因になります。



※ハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってきましょう。

## かぜとにているけどちがうこのような症状が出たら インフルエンザかも



このような症状が現れたら病院へ行きましょう。

© 少年写真新聞社 2017

## インフルエンザ出席停止期間について

インフルエンザが流行シーズンに入りました。姫路市でも12月下旬ごろから患者数が急激に増えています。本校でもインフルエンザで欠席している児童が数名出てきています。インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。具体的な期間については下記を参考にしてください。

### (例1) 発症翌日に解熱した場合

発症当日	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目
発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後5日以内なので登校不可	発症後5日以内なので登校不可	登校可能

### (例2) 発症後2日目に解熱した場合

発症当日	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目
発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後5日以内なので登校不可	登校可能

※熱が出た場合は無理をせず、翌日までおうちで様子をみてください。インフルエンザの流行時期でしたら、受診をし、医師の指示を仰いでください。  
※感染拡大防止にご協力をお願いいたします。

## ご家庭でも朝の健康観察をお願いします。

顔色は悪くないですか？ 食欲はありますか？ おなかの調子は悪くないですか？  
体に痛いところはありませんか？  
調子が悪いときは、熱がないかはかってみてください。

インフルエンザは急激に熱が上がります。登校前の時点での微熱は要注意です。