

## 2月の保健目標

### 心身の健康な生活を実践しよう

新型コロナウイルスのほか、この時期はインフルエンザや風邪にも注意が必要です。感染症予防の3原則、「増やさない、つけない、戦うこと！」を意識して、規則正しい生活を実践していきましょう。



## ～病院の受診方法を確認しよう！！～

### 受診前

#### ○持ち物

「病院の診察券（持っていたら）」「健康保険証」「お薬手帳」  
「お財布」等（ある人は「医療費受給者証」）

#### ○何科

「内科」「歯科」「耳鼻咽喉科」「眼科」「整形外科」等  
自分の症状や状態に応じて、受診する病院を選びましょう。

#### ○診療時間

「休診日ではないか」「午前・午後の受付時間に間に合うか」  
※歯科は事前に予約が必要です。  
※発熱時は事前に電話で確認してから受診しましょう。

#### ○行き方

「家の人に送ってもらう」「公共交通機関を使う」



### 受診中

#### ○自分の症状を伝える

「昨日の夜から熱が続いています」  
「吐き気があって、食欲がありません」  
自分の症状をできるだけ詳しく伝えましょう！

#### ○治るまでの過ごし方を聞く

「飲み物はどんなものがいいですか」  
「どのくらいの運動ならしていいですか」  
自分の症状に応じて、聞きましょう！

#### ○いつから学校へ行けるか聞く

「何日まで学校を休んだ方がいいですか」  
「熱が下がったら学校に行ってもいいですか」  
病院の先生がいつまで、どのような状態になるまで休むべきと言ったかはとても大切です。

### 受診後

#### ○薬の飲み方

もらった薬は、途中でやめたり、忘れてたりせず、指示通りに飲みきりましょう。  
※処方薬は、本人だけのものです。似た症状でも、もらったり、あげたりしないようにしましょう。

#### ○学校を休む場合

出席停止になる感染症の有無に関わらず、病院の受診結果は、学校に連絡しましょう。

※裏面もご覧ください。

# ～ノロウイルス等による感染性胃腸炎に気を付けよう！～

## ○感染性胃腸炎とは

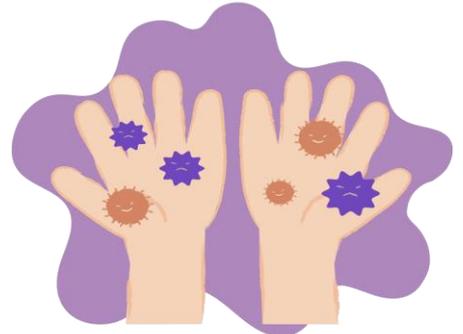
感染性胃腸炎は、「嘔吐下痢症」「お腹の風邪」とも言われ、ウイルスや細菌が原因で起こる胃腸炎の総称を感染性胃腸炎といいます。ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは少量（10～100個）で感染する恐れがあり、非常に感染力が強いのが特徴です。

## ○感染経路

ウイルスの付いた手、ドアノブ、嘔吐物、便から感染します。

## ○感染性胃腸炎の症状

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱等が主な症状です。

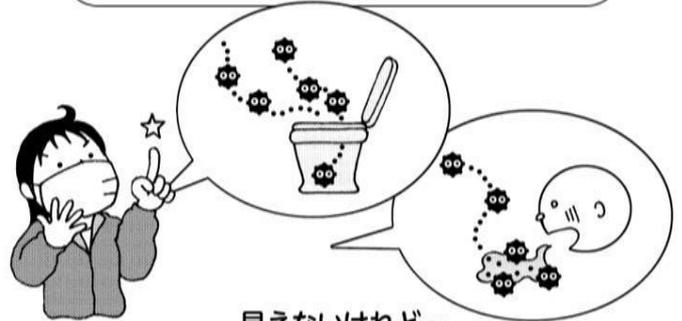


### 手洗いで徹底予防！



見えないけれど…  
手にはウイルスがいると思っていい！

### マスクで侵入防止！



見えないけれど…  
空気中にも漂っていると思っていい！

# ●ノロウイルス●に要注意！●

### 集団の中で吐かない！



がまんしきれない吐き気ではありません！  
少しでも早く保健室かトイレへGO！

### 治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます！  
感染源にならないように！