

ほけんだより

西和佐小学校 保健室

インフルエンザの流行してくる季節になりました。今年はやや早く、ちらほらインフルエンザA型が出始めています。健康管理に気をつけて、早目の対処をお願いします。少しでも体調が悪いときは、病院で診察を受けるようにしましょう。

手洗いは、石けんつけて洗いぬいでいぬいに



～インフルエンザを予防するために～

- ①外出後は、石けんで、手洗いうがいをする
感染を防ぐ一番大切なことです。
- ②人混みをさける
ウイルスは人混みが大好きです。感染しないよう人混みを避け、やむを得ないときはマスクを着用しよう。
- ③適度な温度・湿度を保つ
ウイルスは温度、湿度ともに低い環境を好むのでエアコン、ストーブを暖めるときは、部屋の換気を忘れず。
(感染予防に効果的な湿度:50~60%)
- ④栄養をとり、ゆつくり休む
バランスのよい食事をとり(特にビタミンC)、夜は早めに寝て体力・抵抗力アップ。

きりとりせん

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

保護者の方へ

インフルエンザと診断された場合、出席停止となり、登校することができません。右記の『インフルエンザによる欠席届』に必要事項をご記入の上、担任までご提出ください。このほけんだよりは保管していただき、必要時にお使いください。

インフルエンザによる欠席届

感染防止のため登校する場合は、“発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過していること”(医師の許可を得ていること)となっています。この書類提出の期間は出席停止扱いとなります。

西和佐 小学校

年 組 氏名 _____ は、

月 日 _____ 医院(病院)で

☆ インフルエンザ () 型 と診断され

_____ 月 _____ 日に登校許可が出ましたのでお届けします。

(_____ 月 _____ 日 ~ _____ 月 _____ 日まで欠席)

★ 症状を参考までにお知らせください。

症状について 熱は 最高温度 _____ °C、発熱は _____ 日間続いた

★ その他の症状についてあれば ○印 をしてください。

頭痛 腹痛 はきけ のどの症状(痛み・せき)

鼻の症状(鼻水・鼻づまり) 筋肉痛 関節痛

その他 ()

★ インフルエンザの予防接種を _____ 受けた _____ 受けていない

学校長 様

年 月 日

保護者名 _____ (印)