

ほけんだより 「かんせんしょう」にまけないぞ!!号



山梨県内では、インフルエンザの集団発生が出てきています。丹波小学校では、のどからくる風邪が出てきています。

手洗した後はきちんとふけるようにハンカチを、鼻水が出た時にはティッシュをだせるように、感染症をうつさない・うつらないためにマスクを持ってくるようにしましょう。

お茶うがいも休み時間や体育・そうじの後にしてください。



☆保健室ではインフルエンザ情報を毎日発信しています☆

＊お家の方へ＊

ご家庭で朝の健康観察をお願いします。朝の様子でかぜの症状が疑われる場合は、無理をさせないようにお願いします。インフルエンザを重症化させないポイントは、初期症状を見逃さないことです。そして、インフルエンザの感染が疑われましたら、できるだけ早めに受診することが大切です。

こんな症状が見られたらインフルエンザかもしれません！

※急に具合が悪くなる ※38度以上の高熱 ※強い悪寒や倦怠感 ※関節痛や筋肉痛などの全身症状がある

病院でインフルエンザと診断されましたら学校にお知らせください。

丹波小学校
TEL: 0428-88-0251

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。



※1 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

※2

※1 発症日翌日を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。

インフルエンザはこんな症状が突然起こります



38度以上の高熱



関節や筋肉の痛み



寒気



全身のだるさ



頭痛

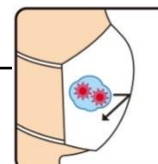
せっけんをつけて、
手首、つめや指の間、
親指まわりをしっかりと洗う



上を向いて
「ガラガラ」とのどのおく
のよごれをとる



せきエチケットを心掛けよう
・鼻からあごまで、すき間がないようにマスクをつける
・袋に入れるかふた付きのゴミ箱へする



～丹波小インフルエンザ予防大作戦～

『うがい手洗い』『マスク』『窓あけ』『加湿』



よごれた空気を
外に出してきれいな空気を室内へ入れる



体(のど)の乾燥を防ぐ
・お茶うがいをする
・こまめに水分をとる
部屋の乾燥を防ぐ
・加湿器を使う
・ぬれたタオルをほす

◎この3つも毎日続けて、健康な体をつくりましょう!

1 栄養バランスのよい食事



2 毎日適度な運動



3 しっかり睡眠をとる

