

ほけんだより

萩野台小学校 R1. 12. 3 月

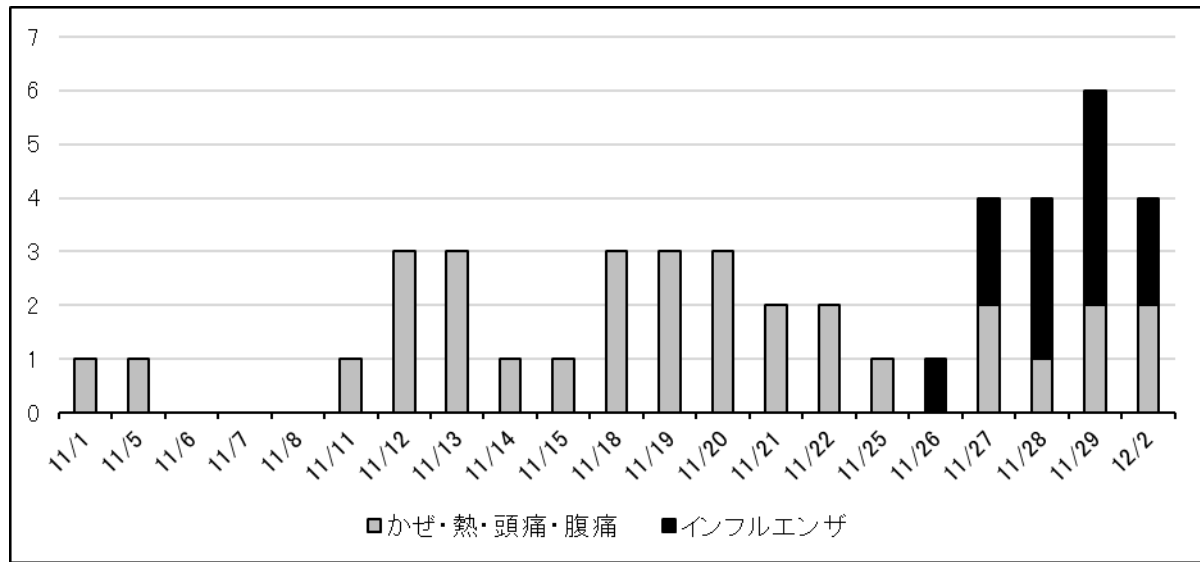
ながかった2学期も、残り3週間となりました。2学期は、運動会や遠足、マラソン大会などのいろいろな行事があり、楽しかったこと、頑張ったことがたくさんありますね。残りの3週間、体調に気をつけて、元気に2学期をしめくくりましょう！



12月の保健目標
 ☆寒さに負けない体をつくろう
 ☆冬を元気に過ごそう



<11月からの欠席状況>



石川県全体でインフルエンザの患者が増えており、本校でもインフルエンザでお休みする人が増えてきたところです。

インフルエンザではないけれど、熱などでお休みする人や、かぜ症状がある人も多いです。予防のためにできることをしっかりと、かぜやインフルエンザにかからないよう気をつけましょう！

△こんな症状があったらインフルエンザかもしれません△



急な高い熱



強いさむけ



体の痛み



体がだるい

インフルエンザがうたがわれる症状があるときは、無理せず早めに受診しましょう。学校でひどくなったときも、無理せず先生に言いましょう。

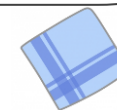
☆予防のために

手洗い

せっけんで30秒以上
ていねいに洗おう！



手洗いのあとはハンカチでふこう！
毎日せいけつなハンカチを持ってきて、ポケットに入れておこう。



☆食事の前 ☆外から帰ったあと
☆トイレのあとなど

うがい

ぶくぶくうがい1回、
がらがらうがいを3回以上
しよう！



☆食事の前
☆外から帰ったあとなど

かん気

かん気をしてウイルスを
追い出そう！



まどをしめきったままでは、
部屋の中はウイルスでいっぱいになって
しまいます。

マスク

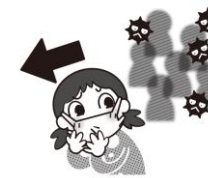
☆せきやくしゃみが出るとき
のせきエチケットとして
☆予防のために



鼻と口をしっかりとおおい、
正しくつけよう！

人ごみをさける

人が多いところは、
かぜやインフルエンザが
うつるリスクも高いです。



☆なるべく行かない
☆行く場合はマスクをつけ、帰ったら
手洗い・うがいをする

保護者の皆様へ

<インフルエンザについて>

○予防について

ご家庭でも、感染予防のために手洗い・うがい等の徹底とともに、規則正しい生活やバランスのよい食事に気をつけていただきますよう、よろしくお願いします。

○マスクについて

せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族がインフルエンザにかかった場合等は、マスクを着用させていただきますようお願いいたします。

インフルエンザの流行がみられた場合、予防のためのマスクを学級または学校の全員につけさせることがあります。そのため、給食用とは別に、予備のマスク（不織布製の使い捨てのもの）を少なくとも2枚、お子様に持たせてくださるようお願いいたします。

マスクは清潔な袋（ナイロン袋等）に入れ、ランドセルに入れてください。使用後は、補充をお願いします。インフルエンザの流行を防止するため、ご協力をお願いいたします。

○出席停止について

インフルエンザと診断された場合、欠席扱いにはならず、出席停止となります。「インフルエンザ」と病院で診断された場合は、学校にご連絡ください。

インフルエンザの出席停止期間は『発症したあと5日を経過し、かつ、熱が下がったあと2日を経過するまで』です。

<参考>

インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日が経過している

+

発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

