



すこやか

萩市立明倫小学校
保健室
平成28年2月5日

おうちの方と
読んでね。



3学期が始まったと思ったら、もう2月。とても早く感じられます。

全国的にいつもの年よりインフルエンザの流行が遅れていたのですが、今週に入って、明倫小でもインフルエンザでお休みの人が増えてきました。学級閉鎖のクラスも出ています。インフルエンザにかからないよう、みんなで気をつけましょう。自分がかからないことも大切ですが、人にうつさないことも重要です。一人ひとりが気をつけていきましょう。

インフルエンザ予防のポイント

- バランスのよい食事をとる。
- 十分な睡眠をとる。
- こまめにうがい・手洗いをする。
- こまめに部屋（教室）の換気をする。
- 部屋の湿度に注意する。
- せきが出る人はマスクをする。
- 人ごみに行かない。



いくら予防していても……かかってしまうことがあります。

しっかり休養して治しましょう

こんな症状が出たら

インフルエンザかも



発熱



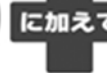
鼻水



せき



くしゃみ



に加えて



インフルエンザの特徴は、鼻水やせきなどのかぜの症状からはじまり、急な高熱や関節の痛みなどです。おかしいなと思われたら早めに受診をしましょう。病院で、インフルエンザと診断されたら出席停止となるので、家でゆっくり休みましょう。熱が下がっても、医師の指示（裏の出席停止期間）にしたがって、休んでください。そして、家族の人にうつさないよう気をつけてください。

おうちの方へ

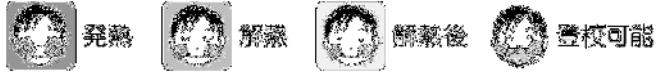
出席停止の期間です。

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。

●インフルエンザと診断されたら・・・

早めに学校への連絡をお願いします。その際、下記の事も伝えていただくとありがたいです。

- ・インフルエンザの型（A・B）
- ・熱は？
- ・どんな症状？
- ・受診した病院は？
- ・医師からの出席停止期間は？



●朝、家庭での健康観察・・・

朝、お子さんの健康観察をよろしくをお願いします。熱があるときは、無理をせず休むようにしてください。また、急に体調が悪化し保護者の方にお迎えをお願いすることがありますがよろしくをお願いします。

●マスクの着用

咳が出る場合、マスクの着用をお願いします。学校にもありますが、全ての児童に対応できかねますので家庭での準備をお願いします。



●人混みに行かないように・・・



今、萩市内でもインフルエンザが流行りつつあります。県内では、山陽側の地域がかなり流行しています。人のたくさん集まる場所では、ウィルスがたくさんただよっています。できるだけ、人混みに行かないようにお願いします。行かれた場合は、手洗い・うがいをしっかりしてください。