



ほけんしつよい  
2017. 12. 6.



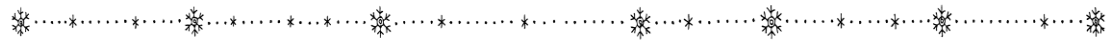
## インフルエンザにご注意ください



寒さも厳しくなり、全国的にインフルエンザの流行期となりました。

インフルエンザは感染力が強いので注意が必要です。

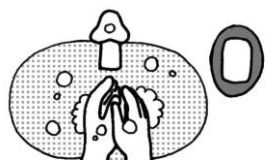
高熱・関節痛・筋肉痛・からだのだるさ・頭痛等、ご家庭でも体調の変化にご注意ください。



○登校前の健康観察をお願いします。いつもと様子がちがう、ちょっとだるそうだなという場合には、必ず検温をし、熱がある場合には無理をせず、登校をひかえるなどの適切な対応をお願いします。



○急性呼吸器症状（鼻水・鼻づまり・のどの痛み・せき等）を伴う38℃以上の熱がある場合は、受診をお勧めします。（高熱を伴わないインフルエンザの場合もありますので注意が必要です）



## かぜ・インフルエンザの予防のために今すぐできること

○ウィルスの多くは、手から口、鼻、目から入ってきます。「手洗いとうがい」をこまめにしましょう。

○つかれをためないように睡眠を十分にとり、栄養バランスのとれた食事をし、免疫力を高めましょう。

○インフルエンザウィルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウィルスが長時間空気中にただよっています。乾燥時は、加湿器などで部屋の適度な湿度を保ちましょう。

### かぜ・インフルエンザ予防のうがいのしかた



まずブクブクうがいを1回。口の中の菌やウィルスを流します。  
次に大きく口を開け、ガラガラうがいを3回以上。のどのおくの菌やウィルスもとりぞきます。

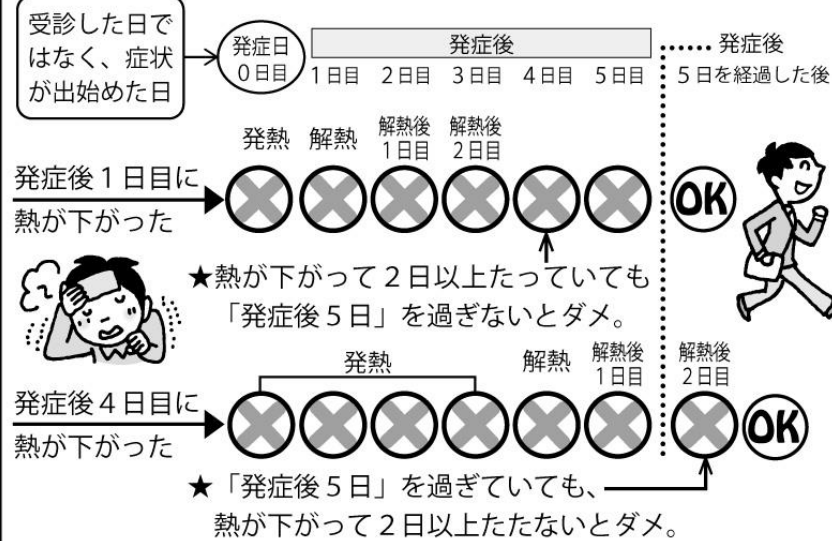
## 早わかり

### インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律\*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

### ●実際の例で考えてみると●



インフルエンザと診断されたときは、学校に連絡をお願いします。「出席停止指示書」をお渡しします。医師より通学許可が出ましたら、登校してください。欠席扱いにはなりません。ゆとり、休養してください。

※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

XX

× **せきエチケットを心がけよう** (せきやくしゃみを人に向けてしない) ×

× マスクをつける × マスクをしていないときも ×

×  ×  ×

× せきが出るときは、マスクをするようにしましょう。 × ハンカチや服の袖で口を押さえ、周りの人から顔をそむけてするようにしましょう。 ×

XX

## ～せきが出るときは、マスクの着用をお願いします～

人ごみの多い所ではマスクをしよう！！

バス通学の人、かぜ予防にマスクの着用をおすすめします！！

