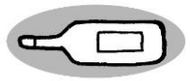
ほけんしつより

2018. 12. 17.

インフルエンザに ご注意ください

近隣でインフルエンザの流行がみられます。
能勢小中学校でもインフルエンザと診断された人があります。
感染力が強いので**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。**

登校前に健康観察をお願いします



〇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。

〇急性呼吸器症状（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）

～朝、せきが出るときは、家からマスクの着用をお願いします～

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

せきが出るときは、マスクをするようにしましょう。

マスクをしていないときも

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。

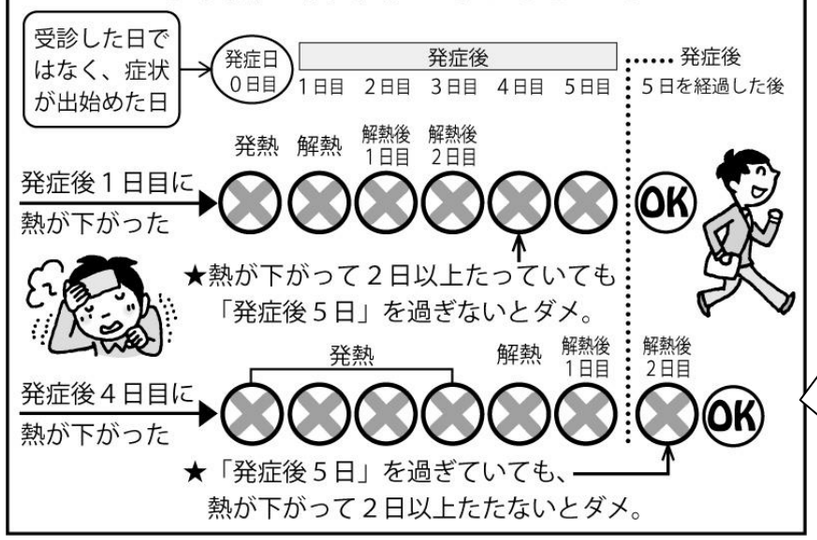
人ごみの多い所ではマスクをしよう！！
バス通学の人は、かぜ予防にマスクの着用をおすすめします！！

≪おうちの方へ≫

インフルエンザと診断されたときは、すぐに学校へ連絡して下さい。
「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、保護者の方で「出校届」に記入・押印後、学校に出してください。医師の押印は必要ありません。出席停止となり、欠席扱いになりません。ゆっくり休養して下さい。
（お渡しする用紙は、左側が「出席停止指示書」、右側が「出校届」になっています）

※インフルエンザの出席停止期間は
「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」 と
学校保健安全法施行規則で決められています。

● 実際の例で考えてみると… ●



抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウィルスの感染力はしばらく残っています。出席停止期間は主治医の先生の指示に従ってください。

かぜ・インフルエンザの予防のために・・・

〇ウィルスの多くは、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。
〇つかれをためないように睡眠を十分にとる、栄養バランスのとれた食事をし、免疫力を高めましょう。ウィルスに負けない体を作るためには、毎日の生活習慣が大切です。