

◎おたよりが配信になりました。健康・安全に関する内容をタイムリーにお届けしたいと思っておりますので、お子さんと一緒に配信を確認しながら、健康・安全に関してお話をする時間を作っていただけるとありがたいです◎

おうちのひとといっしょに  
よみましょう

ほけんだより

せいぎしょうがっこうほけんしつ  
精義小学校保健室 第11号



かんせん かくだい

# インフルエンザの感染が拡大しています

県内のインフルエンザの感染者数が増加傾向にあり、学級閉鎖を行っている学校もあります。精義小学校でも、発熱の症状での欠席、発熱による早退が増えてきました。本格的な流行を迎えることが予測されるため、てあらいうがい、咳エチケットを行うなど、基本的な感染予防に取り組みましょう。



## インフルエンザについて

インフルエンザの感染が疑われる場合は病院を受診し、出席停止期間は家で安静にしてゆっくり休みましょう。

検査結果、治癒証明書等の提出は必要ありません。

受診結果・欠席連絡は連絡アプリ[tetoru]で、お知らせください。



インフルエンザにかかったら

登校  
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

出席停止期間 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

※発症とは、発熱の症状が現れたことを指します。日数の数え方は発熱が始まった日は含まず、

翌日からを発症第1日目と考えます。裏面もあります →

## 【家庭や自分でできる予防対策】

- 咳エチケットを心がけましょう。咳やくしゃみが出るときはマスクをつけましょう。
- 外出後の手洗い・うがいをしっかりと行いましょう。
- 十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。
- 流行時には人ごみへの外出をできるだけ避けましょう。



## 【インフルエンザにかかったときは】

- 無理をせず安静にして、ゆっくり休みましょう。
- 栄養価の高いものをとりましょう。消化のよい良質

のたんぱく質やバランスのとれたビタミンなど、  
体力の消耗を補うものがおすすめです。

- 高熱が出たときは発汗のため脱水症状を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけましょう。



※体調が悪いとき、発熱などの症状があるときは、  
医療機関を受診しましょう。

## ☆ おうちのかたへ ☆

- 登校後、学校で体調不良になった場合、感染拡大と本人の病状悪化を防ぐため、早退する場合があります。緊急連絡先に変更がある場合には、お知らせください。

- 欠席児童が多い場合、学級閉鎖の措置を行うことや、早めに下校することがあります。その際は連絡アプリ[tetoru]でお知らせします。お子様と急な下校時の対処の仕方について話し合っておくとともに、いつでも連絡がとれるようにしておいてください。

- 保健室では、地域や校内での流行状況の把握に努め、児童への指導を行っています。連絡アプリ[tetoru]での欠席連絡の際、体調不良の理由（頭痛、腹痛、発熱等）を詳しく教えてください。

受診した場合は診断名、出席停止の指示を受けた場合は、

登校開始日をお知らせください



のどの乾燥をふせぐため、水分補給が必要です。

まいにちすいと  
毎日水筒をもってきてください！