

# 保健だより 11月号 NO12



栃木市立吹上小学校



## 深まる秋、気温差に注意しましょう！

11月に入り、朝晩が寒くなってきました。県内のあちこちで、紅葉のニュースを耳にします。

1日の気温差が大きいので、衣服調節ができる服（上着が脱ぎやすい物）で登校させてください。また、家庭において冬に備えて「手洗い＋うがい」指導をよろしくお願いします。



## おうちの方へお願い

### 学校でのお茶うがいの実施について



学校でもかぜやインフルエンザの予防のために、11月からうがい指導を実施します。休み時間や昼休みなど、児童が自分から「ガラガラうがい」をしますので、水筒にさました緑茶や紅茶（砂糖なし）などを入れて持たせてください。容器は清潔にし、お茶は毎日新しいものに取りかえてください。

朝の忙しい時間帯に用意していただくこととなりますが、予防活動へのご協力よろしくお願い申し上げます。3月まで長期間の実施を予定しています。お世話になります。

## インフルエンザは、出席停止です

インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日間を経過するまで」と法で定められています。

たとえば、「発症後5日を経過し」①月曜日に発症した場合、発症日（月曜）＋5日間（火曜～土曜）

「解熱後2日間を経過するまで」②金曜日に熱が下がった場合、解熱日（金曜）＋2日間（土曜～日曜）となり、①と②

の条件をあわせて考えなくてはなりません。ですから例の場合、登校可能日は月曜日になります。最短期間でも、6日間は家庭で休養するようになります。発症日は、高熱が出た日ですので「おかしいな？」と思ったら、必ず体温測定をして、医師受診時にお話してください。

### ＜インフルエンザの症状＞

- ①急に具合が悪くなる
- ②38℃以上の高熱がでる
- ③強い悪寒や倦怠感（さむけ、だるさ）
- ④関節痛や筋肉痛などの全身症状・・・

などの症状がある場合は、すぐに医師受診し、結果を学校まで電話連絡してください。（翌日の連絡帳で報告された場合は、学級閉鎖などの対応が遅れ、集団発生を防ぐことができません）



＜吹上小学校TEL 22-1957＞



☑自分で点検してみよう 体と心の健康

<input type="checkbox"/> 顔色はどうですか？ 熱っぽくはないですか？ 	<input type="checkbox"/> 体で調子の悪いところはありますか？ 	<input type="checkbox"/> 元気・やる気はありますか？ 
<input type="checkbox"/> ぐっすり眠れましたか？ 	<input type="checkbox"/> 食欲はありますか？ （朝ごはんを食べましたか？） 	<input type="checkbox"/> 悩みや心配事はありませんか？ 