



3学期が始まって1週間がたちます。子どもたちは長い休みの後、がんばって登校して…
…そろそろ疲れが出るころかもしれませんね。

毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。インフルエンザが流行し始めていますので保護者の皆様もどうぞお気を付けてください。

「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- **かぜ**は、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。
- **インフルエンザ**は、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

だいじょうぶ？ 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。

そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



家庭でできるインフルエンザ予防法

栃木市内でインフルエンザが流行しています。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



外出時にはマスクを

流行期は外出を避けたほうがよいのですが、外出するときはマスクをしましょう。感染予防にもなりますが、ノドの乾燥も防ぎます。



室内の温度・湿度を チェック

室温 16～18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。



お願い！

かぜ・インフルエンザの予防のため、マスクの着用をおねがいします。

また、使い捨てマスクの予備をランドセルにご準備ください。



インフルエンザと診断されたら

病院で『インフルエンザ』と診断されたら、学校にご連絡ください。出席停止扱いになります。連絡を受けましたら、担任を通じて『インフルエンザに関する登校申出書』をお渡しいたします。登校再開に関しましては、インフルエンザに限り、保護者の申出書をもって登校していただけます。（他の感染症の際に提出する『出校証明書』は必要ありません。）

登校再開の目安につきましては、下図や通知と同封してある記入例をご確認ください。わかりにくい時には、真名子小学校 本間までご連絡ください。 真名子小学校 92-7604

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。

発熱
 解熱
 解熱後
 登校可能

※1

| 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

※2

※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。

学校でケガをしたら...

真名子小学校では、年度初めに『日本スポーツ振興センター』の加入をお勧めしています。

この制度は、学校の管理下(登校のために家を出て、家に帰るまで)での事故・ケガにつきまして治療費+見舞金(1割)が支払われるものです(*1)。

病院で指定の用紙に記入していただいたものを学校に提出していただきますと、2~3か月後に給付金が支払われます。学校の管理下でのけがで医療機関を受診されます場合は、学校に報告し、この制度をご利用ください。

(注)窓口支払い1500円以上が対象です。一時、支払いを立て替えていただくこととなりますが、もし、市の助成を利用した場合でも見舞金は給付されますので、ご一報ください。

*1 <<窓口支払いが3000円だった場合>>

医療費は10000円なので見舞金(1割)は1000円。支払と併せて4000円の給付。

病院で『学校の制度を利用します』とお伝えください。