

ほけんだよい



おうちの人と
いっしょに
よみましょう

TERAO 5th
GO!
GO!

ほけんちくひょう
今月の保健目標

かぜやインフルエンザに
気をつけよう

- ☆ インフルエンザに気をつけよう
- ☆ 保護者の方へ（必ずお読みください）

たいちょうかんり がつき
体調管理も2学期のまとめ



あつという間に12月になり、今月で2学期も終了です。11月は10月に比べ欠席数が大きく減少し、しっかりと体調管理ができた人が多くいました。そして、例年よりも温かい冬のせいか、インフルエンザの流行も遅れているようです。しかし、これからが冬本番。かぜやインフルエンザに気をつけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう！

インフルエンザに気をつけよう



インフルエンザってどういう病気？



せき

くしゃみ

こんな症状があります

A型ウイルスだと38℃以上の高熱がでますが、B型のウイルスだと発熱しにくく、37.5℃程のこともあります。



体内にウイルスをもっている人が、せきやくしゃみをする、だ液とともにウイルスが飛び散り、それに触れることによって感染します。



予防するにはどうしたらいいの？



手洗いうがい^{てあらい}でウイルスを体から追い出しましょう！

カテキンが含まれるお茶でうがいをすると、さらに効果的です。

たくさんの方がいるところは、ウイルスもたくさんいる可能性が！
なるべく人混みは避けて、体を休めることが大切です。



部屋からウイルスを追い出すよう、**空気を入れ換え**をしましょう！

加湿器で部屋を潤すと、ウイルスも生活しにくくなります。

保護者の方へ

冬に向けて、お願いしたいことがいくつかございます。ご確認
よろしくお願いたします。記載内容について質問等ございましたら、
保健室までお気軽にご連絡ください。



1 出席停止について

法律で定められた感染症の場合、感染拡大防止の為出席停止になる場合があります。その場合、登校する際に、関係書類を提出していただく必要がございますので、ご理解ください。提出していただく関係書類は、以下の通りです。

インフルエンザ・感染性胃腸炎の場合

★ 登校申出書

医師の指示に従い、必要な期間休養した後に、保護者様に記入していただき登校時に提出していただきます。こちらの様式は学校で準備をいたしますが、受取にできない場合には学校ホームページからでも印刷が可能です。

その他の出席停止になる感染症の場合

★ 治癒証明書

主治医に登校可の判断をいただき、記入していただく必要があります。そのため、多くの場合は判断をしていただくために再度受診していただくこととなります。こちらの書類がありませんと、登校は許可されませんので、医師から感染症の治癒を証明していただきますようお願いいたします。

2 感染症流行時のマスクの貸しだしについて

流行しやすい感染症の多くは、飛沫感染（咳やくしゃみによる感染）によるものです。集団で生活している学校では、その影響はとて大きく、予防を徹底する必要があります。そのため、体調不良による咳やくしゃみが症状にある場合には、**保健室からマスクを貸し出す**場合があります。その際には、**未使用の使い捨てマスクをご返却**くださいますようお願い・ご協力をお願いいたします。

3 歯科検診、視力検査の結果による医療機関の受診について

1学期の健康診断の結果から、受診勧告のあったご家庭には、受診にご協力いただきましてありがとうございます。未受診、もしくは「結果のお知らせ」が提出されていないご家庭には、**冬休み前に再度「検診結果のお知らせ」を配付させていただきます**。受診済で、「結果のお知らせ」を紛失してしまった場合には、その旨を連絡帳などでお知らせいただくと助かります。お子さんの健康のため、早期受診にご協力ください。

