

保健だより第8号



令和元年10月31日

穴喰小学校 保健室

明日から11月です。少しずつ気温も下がってきて、朝夕は肌寒い日が多くなってきました。これから空気も乾燥してくるので、かぜやインフルエンザなどにかかりやすい季節になってきます。特に今年は、10月からインフルエンザの流行が全国的にはじまっていると報道されています。徳島県内でも学級閉鎖になっている学校がありました。本校では、インフルエンザにかかった人はまだいませんが、熱が出たり、咳が出たりなどかぜの症状で休む人がでてきます。こまめに手洗い・うがいをして、体調管理に気をつけましょう。

かぜが流行る季節の前に カラダの抵抗力UP!!



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



予防接種

インフルエンザは、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がる感染症です。かかった人は出席停止となるので、この表で確認して必ず守ってください。また、学校への連絡も忘れずにしてください。

インフルエンザの出席停止期間 いつになったら学校に来られる？									
○ 出席停止期間 発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで ○									
>< 発熱 ☹ 解熱 😊 解熱後 OK 登校できます									
発熱期間	発症日	発症後5日間					発症後5日が経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
いちにちかん 1日間	><	☹	😊	😊	😊	😊	OK		
ふつかかん 2日間	><	><	☹	😊	😊	😊	OK		
みっかかん 3日間	><	><	><	☹	😊	😊	OK		
よっかかん 4日間	><	><	><	><	☹	😊	😊	OK	
いつかかん 5日間	><	><	><	><	><	☹	😊	😊	OK