



12月に入って日が沈む時間がどんどん早くなり、寒さも本格的になってきました。今年は例年より早くインフルエンザの流行が始まっており、本校でもインフルエンザに罹患する児童生徒がみられています。1年の終わりを元気に過ごせるように、ご家庭でも健康管理を引き続きお願いいたします。

インフルエンザにご注意ください

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。普通のかぜと同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

インフルエンザを予防する有効な方法としては、流行前のワクチン接種、手洗い、適度な湿度（50～60％）の保持、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、人混みや繁華街への外出を控える、室内ではこまめに換気をするなどが挙げられます。インフルエンザにかからないために、予防方法についてご家庭でもお子さんと話してみてはいかがでしょうか。特に、手洗いは感染症予防の基本です。以下の正しい手の洗い方を参考にしてみてください。

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

お子さんがインフルエンザに罹患された際は、学校までご連絡ください。学校保健安全法施行規則では、「**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**」をインフルエンザによる出席停止期間の基準としています。「発症した日」、「解熱した日」がそれぞれ起算日（0日目）になるため、出席停止期間については以下の表を参考にご確認ください。症状が治まったとしても、出席停止期間中は外出せず自宅で安静にして休養をとってください。ご不明な点がございましたら、養護教諭までお問い合わせください。

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	発症	解熱	1日目	2日目		登校可能	
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校可能	
発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校可能

インフルエンザにかかわらず、体調が優れない場合は、無理をせず、ご自宅で休養をとるようにしましょう。また、医薬品としてトローチ等を医師から処方された場合は、保健室での対応をしていますので、担任を通してご相談ください。