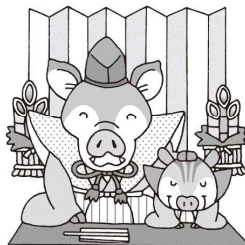


# ほけんだん 11月

No. 27  
H31.1.8.  
青郷小学校

今月の保健目標  
かぜを予防しよう!



あけましておめでとう。  
今年もがんばろう!

## インフルエンザの季節がやってきます

\* こんな症状が出たらインフルエンザかも



きゅう はつねつ  
急な発熱



ずつつ きんにく かんせつづ  
頭痛、筋肉・関節痛



さむけ はなみず  
寒気、鼻水、せき

\* インフルエンザを予防するには?



て  
手あらいをする



えいよう  
栄養バランスのよい  
しよくじ  
食事をとる



じゆうぶん  
十分なすいみんを  
とる



き  
かん気をする



かんそう  
乾燥をふせぐ



人ごみをさける



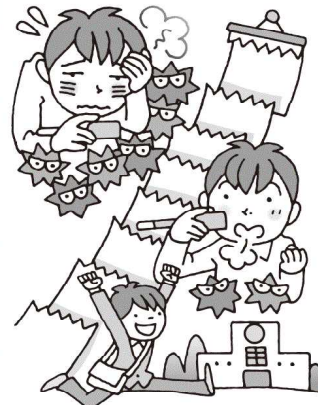
マスクをする

## おうちの方へ

インフルエンザでも、普通のかぜと同じようなのどの痛みや鼻水、咳などの症状が見られることもあります。インフルエンザは感染力が強いため、周りにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、おかしいなと感じたら、無理に登校させず、医師の診察を受けてください。また、診断結果はできるだけ早く学校に連絡してください

なお、インフルエンザの出席停止期間は、法律(学校保健安全法)で『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児では3日)を経過するまで』と定められています。(発症した日を0日目と数え、その翌日が1日目となります)。解熱して元気になったようにみえても感染力が残っている場合がありますので、この期間を守っていただくようお願いいたします。

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	👉	😊 解熱				🏫 登校OK!	
☹️ 発症	👉		😊 解熱			🏫 登校OK!	
☹️ 発症	👉			😊 解熱			🏫 登校OK!



\* 生活リズムを早く取りもどすため、9日(水)～15日(火)の1週間、3学期の「生活リズムチェック」を行います。

\* 冬休み中におし歯などの治療が終わった人は、報告書を早めに出してください。(報告書をもっていない場合は、冬休み健康調査に書いてもらってもいいです)

ねん 年  
なまえ 名前

## 今年の健康目標

今年一年を健康に過ごすための目標を立て、左の絵馬に書きましよう。よかつたら、切り取って保健室に持ってきてください。

