



新野東小学校 保健室
2024/12/2

インフルエンザが 流行シーズンに入りました!!

裏には、インフルエンザになった時にお休みする期間を
表にしています。おうちの人と確認してください。

かんせんせい い ちようえん
感染性胃腸炎も
増えてきています!

かんせんしょう よ ぼう
感染症予防6レンジャーたちと一緒に、どんなこと
に気をつけていけばいいか、確認しよう!



マスク



せきやくしゃみが出る人は、まわりの人にうつさないよう
に、マスクをしよう!せきやくしゃみのしぶきは、3 m (せき)
や5 m (くしゃみ)も飛んでいくからな。
鼻までしっかりかくそう。

せっけんを使った手あらいは、手についたウイルスや菌をあら
い流すのに最強!いつもしている「あわあわ手あらいの歌」に
合わせてあろうと、あらい残しがなく、ピカピカになるわよ!

てあらい



うがい



外から帰ってきたときや、のどがイガイガしているときは、うがい
でウイルスや菌をおいだすぞ!
① 手を石けんであろう
② ブクブクうがいを1,2回
③ “あー”や“おー”と言いながら15秒くらいガラガラうがい
これを2,3回くりかえせばバッチリ!

まいにち 3しょく、しっかり食べて元気な体をつくろう!
朝ごはんがあまり食べられない人は、温かいスープやヨー
グルト、バナナなどのフルーツなんかがおススメだよ。
朝ごはんを食べて、頭と体のスイッチオン!

えいよう



すいみん



つかれをとって、免疫力(ウイルスや菌とたたかう力)を高める
ためには、すいみんが大切!
「ねる1時間前には、テレビやタブレットを見ないようにする」
これだけでも、ぐっすりねむることができると思うよ。
やってみて!

かんき

窓を閉めきらずに、2か所の窓やドアを開けてね。
空気が入れかわることで、感染症の予防につながるの。
きれいな空気で、集中力もアップするわ!



保護者のみなさまへ

インフルエンザなどの感染症が、流行する季節となりました。学校でも、手洗いやせきエチケット、換気などの感染予防方法について指導や啓発に努めてまいります。ご家庭でもご指導のほどよろしくお願いいたします。

また、インフルエンザは出席停止期間が定められていますので、下の表をご確認のうえ、お家で安静に過ごすようお願いいたします。分からないことがありましたら、学校までお問い合わせください。

		「インフルエンザ出席停止の基準」早見表							
		発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後5日を経過した後	
 Aさん	発症後 1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		
 Bさん	発症後 3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		
 Cさん	発症後 4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	

発症日とは、
発熱した日をさします

インフルエンザの出席停止の基準は、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児は3日）を経過するまで（ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときはその限りではない。」となっています（学校保健安全法第19条）

出席停止期間は家庭で安静に過ごしましょう。なお、インフルエンザによる出席停止の登校許可書は必要ありません。