



平成 30(2018)年 1月
茨木市立穂積小学校

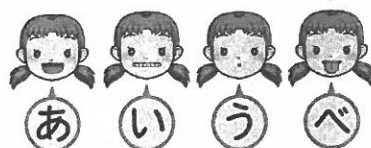
3学期がスタート!

冬休みの間は元気に過ごせましたか? 新しい一年の始まりです。冬休み中に生活リズムが乱れた人もリセットして、新しい気持ちで 3学期を健康に過ごしましょう。

インフルエンザに注意!

冬休み中にインフルエンザになった人もいます。茨木市内では A 型、B 型が流行っているため、すでに治った人も油断はできません。ちがう型に感染するおそれもあります。

◇手洗い ◇うがい ◇マスク ◇あいうべたいそう



◇えいよう ◇すいみん・・・など自分で体調管理につとめましょう。

インフルエンザ: 症状の主な特徴



・さむけ・体がだるい・しんどい・急な発熱・頭痛・関節の痛み

熱が高い場合は受診してください。インフルエンザと診断されたら欠席ではなく出席停止になります。ゆっくり休んで回復に努めてください。

担任より登校届をお渡ししますので登校できるようになったら提出してください。

インフルエンザの出席停止期間について

発症後 5 日を経過 + 解熱後 2 日を経過するまでは、

学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

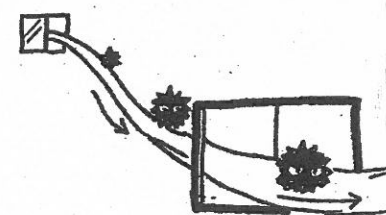
例	発症日 0 日目	発症後 1 日目	発症後 2 日目	発症後 3 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	発症後 6 日目	発症後 7 日目
発症後 2 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	※まだ発症後 5 日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後 4 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日目 	解熱後 2 日目 	登校可能
出席停止期間	→							

教室のまどをあけていますか? まどをあけて空気を入れかえを!

寒いからと、教室をしめきったままにしていると、ウイルスだけでなく、ほこりやダニもたまりやすくなります。特にインフルエンザウイルスは、のどにくっつくと 20 分くらいで体に入りこみ感染をおこしやすくなります。

かぜやインフルエンザを予防するためにも、休み時間は必ず両側のまどをあけて新鮮な空気と入れかえましょう。

対角線にある窓をいつも開けておくと、空気の通り道ができて効果的です。



身長・体重をはかります。(15 日～18 日)



○たいそう服を持ってきます。

○身長をはかりやすい髪型にしておきます。

頭の上や後ろでむすばない。

