ほけんだより

平成２９年１１月２８日

深谷市立大寄小学校

インフルエンザ（風邪）予防について

１２月～２月はインフルエンザが流行る季節です。予防にこころがけてくださるようお願いします。

インフルエンザ（風邪）にかからないためには

・うがい・手洗いを**ていねいに、こまめに**しましょう

＊ぬるめのお茶を入れた水筒を持たせてください。

・こまめに水分の補給をしましょう。
（のどの保湿・保温）（マスクも保湿の効果あり）

・夜ふかしをしないで、睡眠を十分とりましょう。
・人混みには行かないようにしよう。（外出はなるべくしない。）
・バランスのとれた食事をきちんと、とりましょう。
・部屋の換気や保温・保湿をこころがけましょう。
・ふだんから、規則正しい生活をし、身体をきたえておきましょう。
・潜伏期が２～３日あります。症状が出ていなくてもインフルエンザにかかっていることがありますので、流行しているときは外出をひかえ、休養しましょう。

インフルエンザ（風邪）にかかってしまったら

・医師の診察を受けてください。そして、医師の指示に従ってください。
｛インフルエンザは出席停止となります。　医師の診断がありましたら、早めに連絡をください。｝
・無理をしないでゆっくり休むようにしましょう。
必ず医師の指示を受けて登校してください。登校基準は発症後５日を経過し、かつ熱が下がってから２日経過した後です。（発症日を０日とします。）
・登校する朝は、お家でも検温や健康観察をお願いします。
・他の人へうつさないためにも、本人のためにもマスクをしてください。

※感染性胃腸炎（ノロウイルス等による胃腸炎）も出席停止となります。
医師の指示を受けてから登校をお願いします。

そして、**予防はていねいな手洗い（３０秒以上）が基本になります。**

裏面にインフルエンザ出席停止基準があります。ご覧ください。

インフルエンザ出席停止基準

「発症した後５日が経過し、かつ、解熱してから２日が経過すること」

（幼児は３日）

◎出席停止日数の数え方（児童・生徒の場合）　　が出席停止期間

(>_<;)　発熱あり　　(^_^)　発熱なし

	発症（０日）	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目	８日目	９日目
例１	(>_<;)	(>_<;)	解熱 (^_^)	(^_^)	(^_^)	(^_^)	出席可能			
例２	(>_<;)	(>_<;)	(>_<;)	解熱 (^_^)	(^_^)	(^_^)	出席可能			
例３	(>_<;)	(>_<;)	(>_<;)	(>_<;)	解熱 (^_^)	(^_^)	(^_^)	出席可能		
例４	(>_<;)	(>_<;)	(>_<;)	(>_<;)	(>_<;)	解熱 (^_^)	(^_^)	(^_^)	出席可能	
例５	(>_<;)	(>_<;)	(>_<;)	(>_<;)	(>_<;)	(>_<;)	解熱 (^_^)	(^_^)	(^_^)	出席可能

※ここでいう「発症」とは･･･急な発熱、全身倦怠（からだのだるさ）、悪寒（さむけ）などが出ること。