

ほけんだより 11月

か ま し り つ い な つ き に し ゃ う が っ こ う ほ け ん し つ
 嘉麻市立稲築西小学校 保健室
 れ い わ ね ん が つ か
 令和4年11月24日

に っ ち ゅ う す き こ う あ さ よ る さ ん だ い ち ょ う く す し き
 日中は過ごしやすい気候ですが、朝と夜は寒くて体調を崩しやすい時期です。

「のどが痛い」「お腹が痛い」「寒い」などで、保健室に来る人も増えています。

たい ち ょ う か ん り き たい ち ょ う
 体調管理に気を付けて過ごしましょう。



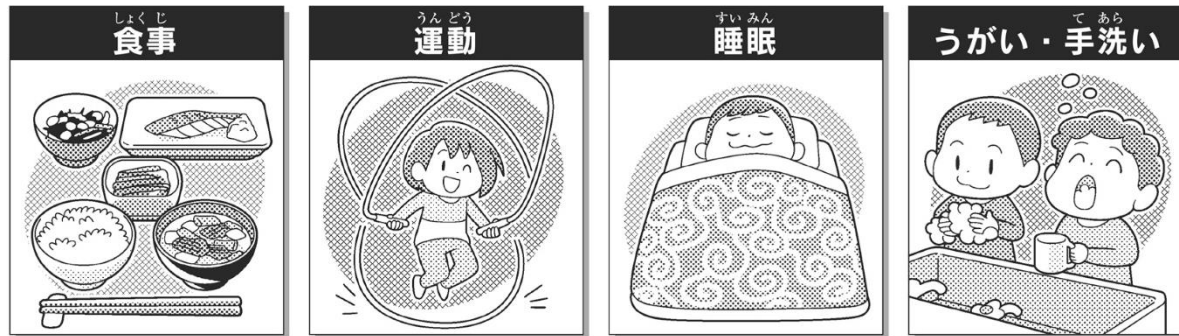
インフルエンザが出ています!

い な つ き に し ゃ う が っ こ う や す ひ と す ゃ め い ほ か
 稲築西小学校では、インフルエンザにかかってお休みしている人が数名おり、他に
 ね つ か ぜ し ゃ う じ ゃ う け っ せ き ひ と
 も熱や風邪症状で欠席している人がいます。

す ゃ ん り ゅ う こ う こ と し り ゅ う こ う たい ち ょ う
 ここ数年、流行していなかったインフルエンザが今年は流行しそうです。体調が
 わ る と き む り
 悪い時は、無理をしないようにしましょう。

かぜやインフルエンザに負けない体をつくらう

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。規則正しい生活をして、うがい・手洗いを
 を し っ か り 行 っ て 、 か ぜ や イ ン フ ル エ ン ザ に 負 け ない 体 を つ っ くり ま し ゃ う 。



インフルエンザによる出席停止期間について



インフルエンザによる出席停止期間は、

「発症(熱が出た時)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」です。

- 発症日(熱が出た日)は、0日目となり、医療機関を受診した日ではありません。次の日から1日目と数えていきます。
- どんなに早く熱が下がったとしても、
発症した後5日は出席停止となります。
 それに加えて、解熱した日によって、出席停止期間が延長していきます。
- 熱が下がっても、ウイルスを出しています。出席停止期間は安静に過ごし、体力が十分に戻ってから登校しましょう。

インフルエンザ!?

原則 発症後、5日を経過し、かつ
 解熱後2日を経過するまで出席停止です。

登校はいつになる?

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
熱がでた	熱がさがった	熱がさがった	熱がさがった	熱がさがった	熱がさがった	熱がさがった	熱がさがった
熱がない	熱がない	熱がない	熱がない	熱がない	熱がない	熱がない	熱がない
登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能

※1 熱がでたつぎの日を1日目と数えます。
 ※2 熱がでて5日たっても、熱がさがって2日をすぎなければ学校へこられません。

欠席の連絡をされる場合は...

- いつから発熱したのか
 - インフルエンザAかインフルエンザBか
- 必ず伝えてください。よろしくお願いします。

