

ほけんだより4がっ

平成31年4月12日
正院小学校 保健室
No.2

引き続きインフルエンザに注意！

正院小学校では、新学期が始まってから現在のところインフルエンザで欠席している児童はいませんが、珠洲市内の小中学校ではインフルエンザ罹患者がでてきているようです。少しずつ暖かくなってきましたが、引き続きインフルエンザ予防を心がけましょう。

今できる予防法は？

☆睡眠と栄養を十分にとり、体の抵抗力（病気に勝つ力）を高めましょう。

☆咳エチケットを守りましょう。

☆換気をしっかりしましょう。

☆人混みへの外出は控えましょう。

☆帰宅後や食事の前には、きちんと手洗い・うがいをしましょう。

◎咳やくしゃみができるときはマスクをつけましょう。

◎マスクをしていない時は、ティッシュなどで口や鼻をおさえましょう。

◎使ったティッシュなどはきちんとゴミ箱に捨て、きれいに手を洗いましょう。



保護者のみなさまへのお願い

◎引き続き、毎朝の登校前の健康観察をお願いします。

◎咳やくしゃみ等の症状がみられるときは、ご家庭からマスクを着用させて、登校させてください。（ご家庭でインフルエンザにかかっている方がいらっしゃる場合も、マスク着用をお願いします。）

◎発熱かつ急性期呼吸器症状（鼻水、鼻づまり、喉痛、咳等）がある場合は受診されてください。欠席される際や受診された際はお手数ですが、その旨をお知らせください。



＜出席停止期間について＞

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。

（発症した日を0日目と数えます。）