



ほけんだより

12月

令和5年
12月4日
湊小学校保健室
No.10

インフルエンザが石巻市内で流行し、警報レベルとなっています。規則正しい生活リズムで過ごして自分自身の抵抗力を高め、手洗いなどの自分ができる予防も徹底していきましょう！

インフルエンザの特徴		合併症	
発熱	38～40℃	悪寒	強い
原因	インフルエンザウイルス	発病	急激に病気がすすむ
主な症状	高い熱が出る・筋肉痛・関節痛など	全身の痛み	強い
		合併症	気管支炎、肺炎など

まわりのみんなのために

インフルエンザにかかると出席停止になります。『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』と定められています。薬の働きにより熱は比較的早く下がりますが、ウイルスは排出されているので周りの人にうつしてしまう可能性があります。病院の先生の指示に従い、ゆっくりと休みましょう。

解熱後
2日^かが経過している



発症後
5日^かが経過している

この2つがそろった時に、登校可となります。
※発熱が見られた日を発症日とします。
※いつから登校して大丈夫なのか分からない場合には学校へお問い合わせください。

今年のインフルエンザの特徴として、吐き気・気持ち悪いなどの消化器症状がみられることもあるようです。

出席停止期間早見表

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	🏠	
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	🏠	
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	🏠	
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	🏠

⊗ 発熱 ☺ 解熱 🏠 登校可 ※「発症した日」は発熱した日をさします。

インフルエンザを予防するには？

外出先で手を洗えない時、インフルエンザはアルコール消毒が有効です！

流行期には人ごみを避ける



外出時にはマスクをする



帰宅後は、手洗いをする



十分な睡眠や栄養をとる



室内は適度に加湿する



おねがい



【石巻専修大学の調査研究に同意されたおうちの方へ】

～アンケート記入のお願い～

11月27日（月）に専修大学の方が来校し、体組成計で測定を行いました。立派な体重計のような機械に一人一人乗り、緊張しながらも測定できました。測定結果は大学から送られて来次第配付いたします。

専修大学からアンケートの記入依頼がありましたので、記入の御協力をお願いいたします。本日、茶色い封筒に入れて研究への同意をしたお子さんにのみ配付をしました。記入し、入っていた封筒へ入れて、提出期限までお子さんを通して担任まで提出をよろしく
お願いいたします。

提出×切 12月11日（月）



着られなくなった運動着はありませんか??

居室では、衣服を汚してしまった場合や忘れてしまった場合に運動着を貸し出して居ります。しかし、現在、貸し出し用の運動着が不足している状態となっています。自宅に、サイズが小さくなって着られなくなった運動着（長袖・半袖・長ズボン・短パン）があり、学校へ寄付しても構わないという運動着がありましたら、寄付していただくと大変助かります。お子さんを通してでも構いませんので、どうぞ御協力よろしく願いいたします。なお、使用する際には、運動着に書いている名前は見えないように消して使用いたします。不明点等ある場合には、いつでも養護教諭 千葉 までお問い合わせください。

