

ほけんだより 12月号

宇美東小学校 保健室
令和6年12月

日に日に寒くなってきましたが、休み時間にはたくさんの方が寒さに負けず、外で元気に遊んでいますね。そんなすがたを見るととても元気をもらえます。

今年も残りわずかになってきましたが、今年はどうな1年だったでしょうか。毎日、心も体も元気に過ごせた人は、ぜひ元気のひけつを教えてください。寒さや感染症に負けず、最後まで元気に過ごしましょう。



インフルエンザに気をつけよう

宇美東小学校での流行はまだありませんが、福岡県内ではインフルエンザにかかる人が増えてきているようです。インフルエンザにかからないようにするためには、ウイルスを体の中に入れないことと、自分の体がウイルスにまけないようにすることが大切です。しっかり対策をして元気に過ごしましょう。



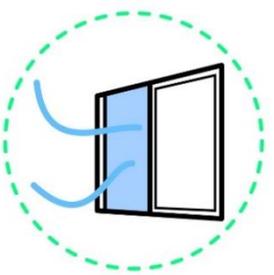
ガラガラうがい



マスク



手あらい



かんき

インフルエンザにかかると...



こんな症状がある時は、無理をせず、病院に行ったり、ゆっくり休んだりしましょう。

インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

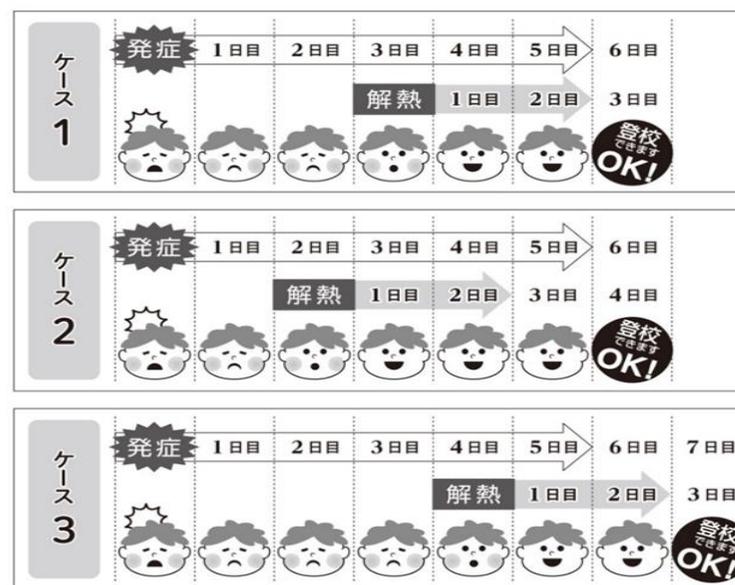
登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後 2日 が経過している

発症後 5日 が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



～保護者の皆様へ～

インフルエンザは感染力が強く集団感染が発生しやすいため、出席停止扱いになります。欠席にはなりませんので、安心して良くなるまでしっかり休養させてください。

薬の効果で熱が早く下がること多いのですが、体の中にウイルスが残っていることもあります。上記の出席停止期間の表を確認いただき、集団感染を予防するために守っていただきますようお願いいたします。

ご不明なことがありましたら、担任または養護教諭までおしらせください。