

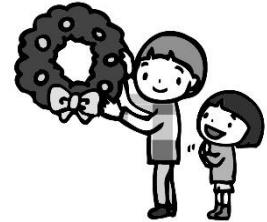


令和3年 12月2日

仁田佐古小学校 保健室

No. 9

12月に入り、寒さが厳しくなってきました。この時期は、体の冷えから、熱がでたり咳がでたりと体調を崩してしまいがちな時期です。厚手の服や上着をしっかりと着るなどして、自分で体温調節ができるようにしましょう。



インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザ出席停止期間：発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

インフルエンザの出席停止期間 早見表

<最低基準> 発症した後 5日を経過	発症日 発症当日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後5日を経過した後		
	6日目	7日目	8日目						
発症後1日目に 解熱した場合	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校 可能		
出席停止	→								
発症後2日目に 解熱した場合	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校 可能		
出席停止	→								
発症後3日目に 解熱した場合	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能		
出席停止	→								
発症後4日目に 解熱した場合	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能	
出席停止	→								
発症後5日目に 解熱した場合	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能
出席停止	→								

保護者の方へ

※発症日（発症当日0日目）は、病院受診した日ではなく、インフルエンザ症状が始まった日です。

※個人によって症状や経過は違いますので、かかりつけの医師にご相談ください。

※インフルエンザの診断がなされましたら、できるだけ早く学校へ連絡してください。

※裏面もあります。

てがるにできる！へやのかんそうたいさく

ぬれタオルをかける



きりふきをつかう



かんようしょくぶつをおく



せんめんきにおゆをはる



乾燥はさまざまな感染症に罹るリスクを高めるだけでなく、肌荒れや冷えなどのトラブルを招く原因となります。一般的に湿度が50%以下になると乾燥しているといえます。適切な乾燥対策をして冬のトラブルを解消しましょう。

不織布マスクで

はだ あ マスク肌荒れ



ムレと摩擦で…



汗や汚れをふきとり



クリームぬりぬり



布マスクかさねても

くび あたた 3つの首を温めよう！

首・手首・足首の近くには動脈という太い血管があり、皮が薄いので、空気に触れると血管が冷えて冷たくなった血液が全身に送られるため、寒く感じるのです。



① 首くびを温あたためる
マフラーやタートルネックの服

② 首を温める
手袋や手首がすぼんでいる服

③ 足首を温める
ズボンやハイソックス