

# ほけんだより12が

松橋支援学校  
保健室  
平成28年11月30日

寒くなってきましたね。かぜやインフルエンザが流行する時期です。元気に過ごすために、「早寝早起き朝ご飯」の生活リズムと手洗い・うがいを心がけましょう！せき・くしゃみと一緒にウイルスも外に出ます。せき・くしゃみがでる人はマスクをしましょう！朝、健康観察をして熱があったり、体調が悪いときは病院を受診しましょう。病名が分かったら学校に連絡をお願いします。



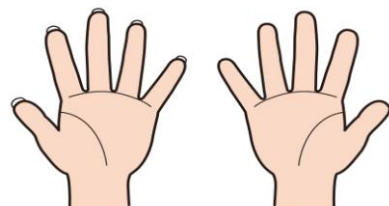
## ハンカチで手をしっかりふこう

手洗いの後、きれいなハンカチなどでしっかりふいていますか？手に水が残っているとばい菌がつきやすくなり、ひびやあかぎれの原因になります。きれいなハンカチを毎日用意してきちんとふきましょう。



## つめを短く切ろう

つめが長いとけがをしやすくなり、きけんです。また、ばい菌も長いつめの間に入り込んでかぜやインフルエンザにかかりやすくなります。指のはらから見てつめが見えないように切きましょう。(1週間に一度、切る曜日を決めると忘れませんよ。)



保護者の皆様

インフルエンザと分かったら、出席停止となります。感染を防ぐためにもゆっくりと休養してください。ご協力よろしくお願いします。

## インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



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。



発熱中



解熱



登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

※3

※2