



# ほけんだより 2月

松橋支援学校

保健室

平成28年2月1日

寒さも続き、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！

朝、健康観察をして熱があったり、体調が悪いときは早めに病院を受診しましょう。受診結果は学校にお知らせください。

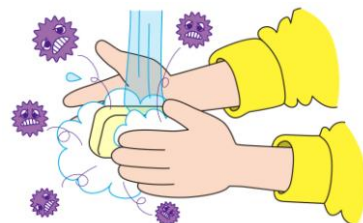


きれいな手でかぜ・インフルエンザを予防しよう！

## ① 石けんを使って手を洗おう

ばい菌がついた手でごはんを食べたり、口やはなをさわるとインフルエンザなどの病気にかかりやすいです。

食事の前、登下校の後、トイレの後は石けんを使って洗いましょう。



## ② ハンカチで手をしっかりふこう

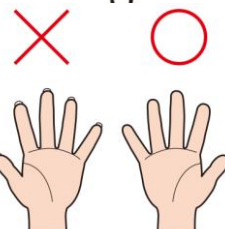
手洗いの後、きれいなハンカチなどで水分をしっかりふいていますか？

手に水が残っているとばい菌がつきやすく、ひびやあかぎれの原因になります。きれいなハンカチを用意してきちんとふきましょう。



## ③ つめを短く切ろう

つめが長いとけがの原因になりきけんです。また、ばい菌も長いつめの間に入り込んでしまいます。指のはらから見てつめが見えないように切りましょう。(1週間に一度、切る曜日を決めましょう。)



## 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



解熱



解熱後



登校可能

※1 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※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。

※2

保護者の皆様へ

いつ発症したか、熱が下がったかで登校日が変わります。インフルエンザにかかった場合はゆっくり休養してください。出席停止証明書は学校または、学校のホームページにあります。