



松橋支援学校
保健室
平成27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を予防しましょう。

① 手洗い・うがいをしましょう！

手あらいでかぜやインフルエンザのばいきんを洗い流しましょう。食事の前、トイレの後、登下校後、せっけんをつかってしっかり洗いましょう。

うがいはがらがらうがいとぶくぶくうがいがあります。がらがらうがいをするとのどの奥を洗い、ばいきんをからだの外に出せます。

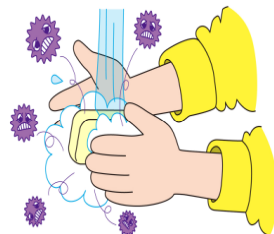
② 栄養をとって、ぐっすり休んで元気！元気！

ごはん、野菜、肉や魚をバランスよく食べましょう。

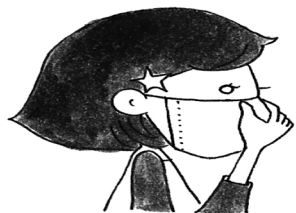
ぐっすり休んで体力をつけましょう。

③ せき・くしゃみがでる人はマスクをしましょう！

せき・くしゃみと一緒にウイルスも外に出ます。ほかの人のためにもマスクをしましょう！



マスク、きちんと使えていますか？～正しいつけ方～



① マスクの表裏を確認して鼻の部分で指で押さえ、鼻の形に合わせます。



② マスクの下部分を引き伸ばし、あごまで隠れるようにします。



③ 両手でマスクを抑さえ、顔にぴったりしているかどうか確かめます。

※ マスクをつける前はしっかりと手を洗い、顔に合ったサイズを選びましょう。

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	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能

※ 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。