

すこやか

松戸市立高木小学校
保健室
H29. 12. 5

◎ 「ほけんだより」は、おうちの方といっしょに読んでください。
わからないことは、おうちの方や先生にどんどん聞きましよう。

まつどしな
松戸市内でも、先週からインフルエンザに
かかる人が急に増えてきました。学級閉鎖を
する学校もあります。
本校では、まだインフルエンザ流行の兆候
はありませんが、注意は必要です。

みなさん、「こまめに手洗い・うがいをする。
しっかりと睡眠をとる。ごはんを食べる」など、
予防に心がけてください。自分の健康は自分で守るのです。

ちばけん
千葉県では、
11月29日(水)に
「インフルエンザの流行
シーズン入り」が発表さ
れました。

<インフルエンザとは・・・>

ふつうの「かぜ」より「インフルエンザ」は、症状が重いのです。

インフルエンザの特徴	
伝染力	強い。 急に高い熱が出る。感染してから、1～3日で症状が出る。
感染から発症まで	全身に症状が出て重い。 寒気、強い頭痛、だるさ、 筋肉や関節の痛みなど) 5～6日は、安静にする。
病状	40度くらいの高熱 2～3日後
せき・鼻水	発症して、2～3日後に出てくる。
出席停止期間	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

インフルエンザ、「感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎を含む)」、「流行性
耳下腺炎(おたふくかぜ)」、「溶連菌感染症」「水痘(水ぼうそう)」「マイコ
プラズマ肺炎」などと診断されたら、すぐ学校に知らせてください。これらは、
出席停止です。→決められた期間を守りましよう。
お医者さんが良いというまで、登校できません。

まも
守ってほしいこと>

- ① 発熱や咳、のどの痛み、鼻水などの症状があったら、必ず病院で診てもらいましよう。
- ② せき・くしゃみが出る時は、マスクをしましよう。
ランドセルに、マスクを準備しておいてください。
- ③ こまめにうがい手洗いをしますので、ハンカチを忘れずに持ってきてください。
- ④ 水分補給も、かぜの予防になります。
水筒を持参し、のどを潤しましよう。



<保護者の方へ>

- ・ 毎朝、お子さんの健康観察をお願いします。具合が悪いなど普段と違うことがありましたら、無理に登校させず、様子を見てください。
- ・ 平熱より高い熱があり、さらに咳、のどの痛み、鼻水鼻づまりなどがありましたら、必ず医療機関で受診してください。
- ・ お子さんがインフルエンザと診断されましたら、すぐ学校へお知らせくだされい。
- ・ 「出席停止期間」は、『発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで』(学校保健安全法施行規則第19条)です。
- ・ 万が一、学校で発熱等体調が悪くなりましたら、ご連絡しますので、速やかにお迎えをお願いします。連絡先が変わっている場合は、学級担任までお知らせくだされい。