

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気！

No.15

# ほけんだより りんじごう 臨時号

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

H29年2月3日(金)

～ひとうちのひととよいっしょに読みましょう～

がつ2月の保健目標 きょうしつ ○教室の換気をしよう。

こんしゅう 今週から唐桑小学校でもインフルエンザで学校をお休みする人が増えてきました。  
こんご 今後、インフルエンザ感染が広がらないために、以下の点に気を付けて生活しましょう。

## インフルエンザに注意してください

じどう  
～児童のみなさんへ～



- ◆てあら手洗い・うがいをしっかりしましょう。
- ◆せきせき・くしゃみくしゃみのしょうじょう症状がある場合はばあいマスクをしましょう。
- ◆きそくただ規則正しいせいかつ生活をして、きゅうよう休養とえいよう栄養をしっかりととりましょう。
- ◆ひと人ごみへのがいしゅつ外出をさけましょう。どうしても行かなければならない場合はばあいマスクをして、かえ帰ってきたら必ずかならず手洗い・うがいをしましょう。
- ◆へや部屋のかんき換気・かしつ加湿をしっかりとしましょう。
- ◆たいちょう体調が悪いと感じたら、むり無理をせず、ひとおうちの人やせんせい先生に言いましょう。

～保護者のみなさまへ～

- ◆毎朝、お子さまの健康状態の把握に努めてください。体調がすぐれない場合は無理をさせず、学校を休ませるようお願いいたします(必ず検温し、発熱の有無を確認してください)。
- ◆発熱・インフルエンザ様症状がある場合は早めに医療機関を受診させてください。
- ◆医療機関でインフルエンザと診断された場合は、学校へ連絡をお願いいたします。  
※出席停止期間の目安:発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日が経過するまで。  
発症とは、インフルエンザ様症状(38度程度の発熱等)のことを指します。  
(あくまでも目安です。出席停止の期間については、医師の指示に従ってください。)
- ◆インフルエンザの予防については、手洗い・うがいの徹底が重要ですが、ご家庭におかれましては、あわせてお子さまの日ごろの健康管理(「栄養」「睡眠」「休養」の確保)に十分ご配慮ください。