



# え が お

R1. 12月  
白羽小学校保健室



冬休みまでもう少しですね。イベントの多い冬休みですが、かぜやインフルエンザが流行する時期であります。白小でも、インフルエンザが流行しています。予防と感染拡大防止に御協力お願いします。



## インフルエンザの対応について

疑わしい症状（咳・頭痛・発熱・体の痛み・だるさ・寒気）

※朝、検温をしていただき 37°C以上であれば御家庭で様子を見ていただきますようお願いします。



早めの受診（感染拡大防止のため）



インフルエンザと診断された場合（出席停止の期間：発症後5日経過かつ、解熱後2日経過するまで）



学校に連絡（インフルエンザの型と病院名を伝えてください）



登校許可証明書を学校から受け取り、次回の受診の際に病院で記入してもらう。



登校許可証明書をお子さんに持たせて登校する。

※学級でインフルエンザ罹患者が出た場合、その学級は全員マスク着用。（感染拡大防止のため）

御家庭でマスクを用意していただきますようよろしくお願いします。



実は…インフルエンザのウイルスはマスクを通り抜けてしまうくらい小さい！！

でも、  
・せきやくしゃみで出る鼻水やだ液(飛沫)を飛び散らせない。

・のどや鼻がうるおうことで予防になる。

・手で口や鼻を触らないようにすることで、手についたウイルスが口や鼻から入るのを防ぐ。



ことで、感染拡大防止や予防になるので、マスクして予防しよう！

## フレーマンテーって？

月曜日は特に仕事や学校に行きたくなくなってしまう経験はありませんか？仕事でのミスも月曜日の午前中が最も多いとされています。

### その原因は… 体内時計のズレ！！

週末から日曜日にかけて夜更かしをして体内時計がズレてしまうと、月曜日の朝は十分な睡眠がとれていないまま通勤、通学をすることになります。欧米では、心筋梗塞で亡くなる人は月曜日が最も多いという報告もあることから、週末の過ごし方に注意が必要ですね。冬休みも同様です！裏面に冬の健康すごろくを載せました。家族で楽しく健康な過ごし方について学んでみませんか？

※健康診断の結果、治療の必要があるというお知らせをもらって、まだ受診していない人は、冬休みの間に診てもらつてください。放置しておくとひどくなってしまうものもあります。早めに病院に行くようにしましょう。