



赤阪小学校  
保健室  
H31.1.15 No.12

新学期がはじまって1週間がたちました。みなさんの生活リズムも、そろそろ「学校モード」にもどってきましたか？ 1月に入り、かぜ・インフルエンザが流行っています。油断せず、体調管理に気をつけましょう。

### ちがいがわかりますか？ かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

**ふつうのかぜ**

- 熱(あまり高くない)
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み

**インフルエンザ**

ふつうのかぜ +

- 高い熱(38℃以上)
- からだの痛み
- さむけ

**ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎**

- おなかが痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱(あまり高くない)

### 予防を心がけて流行をくい止めよう！

こまめにうがい・手洗い      バランスのとれた食事      十分な睡眠



部屋の換気をする



適度に運動



人ごみをさける



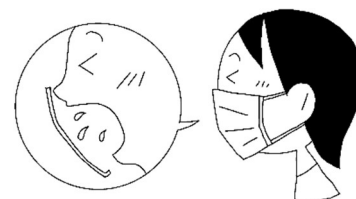
### 「せきエチケット」を心がけよう！

せきや、くしゃみで飛び飛まつによって、ほかの人にカゼやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。



※飛まつ…飛び散るしぶき

マスクをつける



マスクをしていないときでも



ティッシュや服のそででお口をおさえて、できれば他の人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう！

### おうちの方へ

#### これからインフルエンザの流行期になります

- 朝の健康観察をお願いします。朝、お子さんの元気がなかったら、体温測定をしてください。37度以上あった場合はおうちで様子を見てください。
- 欠席の連絡は8時15分までにお願いします。お子さんの症状や発熱の場合は体温もお知らせください。
- お子さんが発熱などで早退する場合、学校から連絡をします。着信がありましたら、折り返しご連絡ください。
- 医療機関でインフルエンザと診断されたときは、必ず学校へ連絡してください。また、登校の際、意見書(登校許可書)は不要ですが、必ず医師の指示に従って登校を開始してください。