



千早小吹台小学校  
保健室  
H28.1.12

2016年ねんがスタートしました。かぜ・インフルエンザが流行りゅうこうする時季じきですが、始業式しぎょうしきの日にみなさんの元気な顔げんき がおみが見られて、まずはほっと一安心ひとあんしんです。これから寒さむさも本番ほんばんになります。手洗い・うがい・換気かんきをこまめに行い、3学期も健康おこなに楽しく過ごしましょ！

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**

- 熱ねつ(あまり高くない)
- くしゃみ
- せきせきはなみず
- 鼻水
- のどの痛み

**インフルエンザ**

ふつうのかぜ +

- 高い熱たか ねつ(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**

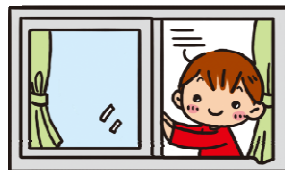
- おなかなかが痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱ねつ(あまり高くない)

よぼう ころ 予防を心がけて流行りゅうこうをくいとめよう！

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



へや かんき 部屋の換気をする



ときどき うんどう 適度に運動

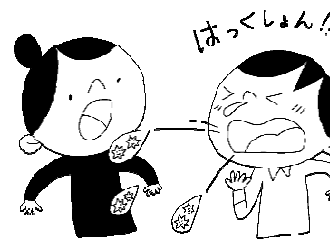


ひと 人ごみをさける

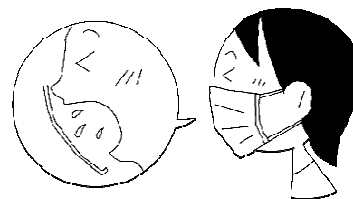


「せきエチケット」を心がけよう！

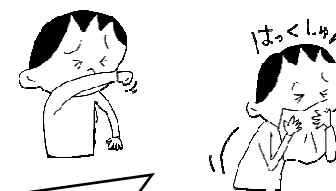
せきや、くしゃみで飛ぶ飛まつによって、ほかの人にかぜやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。



※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欠席して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、「登校許可願い」のご提出もお願いします。用紙は学校からお渡しします。なお、医師の「意見書」が発行された場合は、そちらをご提出ください。