



令和5年1月19日
府中町立府中央小学校
保健室

朝から、うさぎに負けないくらいぴよぴよと、なわとびをしている姿をたくさん目にします。
ニュースでは、3年ぶりにインフルエンザが流行入りしたとのこと。再び、きびしい寒さがやって
くるようです。水が冷たいでしょうが、元気にすごすために、せっけんでしっかりと手洗いをしま
しょう。



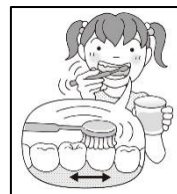
保健委員会で「健康かるた」を作りました！

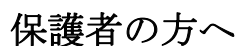
日ごろの自分の生活を振り返り、はちの子のみんなの健康を願いながら作りました。
保健室前に掲示します。見に来てくださいね。

健康かるた

(作:保健委員会)

- ・あさごはん 早起きをして 食べようね
- ・お正月 ついついしちゃう 食べて・ねて
- ・かえったら てあらいうがい わすれずに
- ・かぜひいた よぼうするには 手洗いだ
- ・くすりもね たくさんのむと あぶないよ
- ・コロナ予防 手洗いうがいを わすれずに
- ・サッカーで けがをしたときは 保健室
- ・しっかりと 体を動かし 健康に
- ・しっかりと 手洗いうがい よぼうしよう
- ・スマホ見ず 電気を消して すぐねよう
- ・スマホをね ねる前見たら ねれないよ
- ・なくよりも けがの原因 教えよう
- ・ねる前に テレビを見るのは ダメダメよ
- ・はみがきを しっかりとすると むしばなし
- ・ひふやばい カサカサすぎて 薬ぬる
- ・ほけんしつ 入るときには 自己紹介
- ・めが痛む スマホやりすぎ きをつけて
- ・もうやめた ねるまえみちやう タブレット
- ・やすみの日 生活リズムを くずさずに
- ・ゆだんせず 手洗いうがい かぜ予防
- ・よるすい眠 ネットの見すぎ きをつけて
- ・よるの時間 メディアを見ずに すぐねよう
- ・ランニング すればするほど すっきりと
- ・わっはっは わらうは元気の みなもとだ





コロナ禍でのインフルエンザ流行入りとなり、症状による判別は難しさが 있습니다。出席停止の対応方法も異なります。ご確認をお願いします。



カゼとインフルエンザ



どこが違う？

カゼ		インフルエンザ
37℃前後の微熱	発熱	38～40℃の高熱
ゆるやか	進行	急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	症状	全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など

インフルエンザの**抗ウイルス薬**は、発症から 48 時間以内に服用すると発熱期間が 1～2 日短くなるといわれています。インフルエンザかなと思ったら早めに受診しましょう。

インフルエンザにかかったら・・・



インフルエンザは学校において予防すべき感染症とされており、かかった場合は、「**出席停止**」となります。病院でインフルエンザと診断された場合は、学校にお知らせください。熱が下がったからすぐ登校ではなく、必ず医師の療養指示に従い、登校してください。(感染の拡大を防ぐためにも重要です！)

→「**治療通知書**」の提出をお願いします。保護者の方が記入されてもかまいません。

用紙は学校でお渡ししますが、病院が出される通知書でもかまいません。

病氣欠席扱いにはなりませんので、回復するまでゆっくり休養させてあげてください。

用紙は府中中央小学校の HP からも
取得できます。「災害・衛生対応」の
「感染症等治療通知書」を印刷して
ご使用ください。

お願い

緊急時、保護者の方にすみやかに連絡がつかますようご協力をお願いします！

インフルエンザの場合、朝は元気でも、学校で急に高熱が出ることがあります。

☆携帯電話を緊急連絡先にされている方はつながるようにしておいてください。なお、お仕事中に携帯電話が使用できない方は、職場の連絡先をお知らせください。

インフル
エンザ いったいから登校していいの？

小·中·
高校版

登校していいのは、
この2つがそろっ
た時

解熱後

2日経過している



発症後

5 日が経過している

発熱した日を
発症日としま
す。

