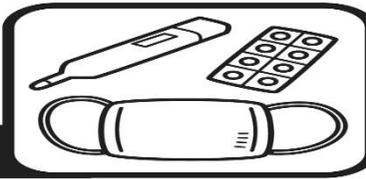


# 保健だより

## 11月号



冬が近づき、朝晩の冷え込みが一層厳しくなる季節となりましたが、体調を崩していませんか？  
11月22日23日は柗農祭・27日からは期末試験・12月には収穫祭と学校行事が多い時期となります。また、栃木市内でもインフルエンザに罹患する方ができています。流行がみられる季節にもなりますので、電車の中や人混みなどには十分に注意し、予防に努めましょう！

### インフルエンザってどんな病気？

突然高い熱(38~40℃)が出て、咳や鼻水、くしゃみなどの症状の他、筋肉や関節などが痛くなります。これが通常1週間くらい続きます。インフルエンザにかかると学校は出席停止になります。



咳、鼻水、くしゃみ等  
かぜの症状に加えて… 38~40℃の高熱や、筋肉や関節など体の痛み

### インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの治療薬を使うと早く解熱することがあります。しかし、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」出席停止となるため、必ず医療機関を受診して、指示を受けましょう。

	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
解熱した1日目に	学校 発熱 出席停止	解熱 出席可能	解熱後1日目 出席可能	解熱後2日目 出席可能			発熱後2日目 出席可能	解熱後5日目 出席可能		
	園 発熱 出席停止	解熱 出席可能	解熱後1日目 出席可能	解熱後2日目 出席可能	解熱後3日目 出席可能		発熱後3日目 出席可能	解熱後5日目 出席可能		
発症後3日目に	学校 発熱 出席停止	発熱 出席可能	発熱 出席可能	解熱 出席可能	解熱後1日目 出席可能	解熱後2日目 出席可能	発熱後3日目 出席可能	解熱後5日目 出席可能		
	園 発熱 出席停止	発熱 出席可能	発熱 出席可能	解熱 出席可能	解熱後1日目 出席可能	解熱後2日目 出席可能	発熱後3日目 出席可能	解熱後5日目 出席可能		
発症後5日目に	学校 発熱 出席停止	発熱 出席可能	発熱 出席可能	発熱 出席可能	発熱 出席可能	解熱 出席可能	解熱後1日目 出席可能	解熱後2日目 出席可能	発熱後3日目 出席可能	
	園 発熱 出席停止	発熱 出席可能	発熱 出席可能	発熱 出席可能	発熱 出席可能	解熱 出席可能	解熱後1日目 出席可能	解熱後2日目 出席可能	発熱後3日目 出席可能	

※発熱した日を0日とします。  
月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。

### かぜ・インフルエンザの予防



こまめに手を洗う      うがいをする      マスクを着用する      こまめに換気をする

十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力を高める      自分用の清潔なハンカチ・タオルを使う      加湿をする

### ○インフルエンザにかかった場合・・・

保護者の方に『インフルエンザに関する登校申出書』をご記入していただき、学校へ提出してください。

なお、下記にある①②2点を一緒に提出していただくことになります。

- ①受診した医療機関発行の診療明細書のコピー
- ②医療機関または薬局で発行される薬の説明書やお薬手帳のコピー



### ○教室の換気を行いましょう!!!



この時期になると、寒さにより換気をする機会が少なくなってしまいます。そのため、室内の二酸化炭素量が増加します。本校では、毎年教室の空気の検査で二酸化炭素量を測定し、二酸化炭素量が基準値の3~4倍という結果になっています。この時期はどうしても高くなってしまいますが、二酸化炭素が多いことで体調不良や眠気、集中力の低下などに繋がります。換気をすると寒くはなりますが、感染症のまん延防止のためにも換気をこまめに行いましょう!!!

