

ほけんだより

勝山市内でもかぜやインフルエンザが流行しています!



R5.12.8 北郷小学校 保健室

かぜやインフルエンザを予防しよう!

～ 自分でできる!! 予防法 ～

① マスクでガード

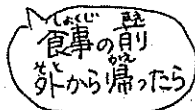
くしゃみやせきが
ある人はマスクを
するのが
エチケット!
元気な人も口や鼻から入る
ウイルスをガードできます。



② 手あらいでシャットアウト

手についたウイルスは
目や鼻、口から体
中に入ってしまう。

しっかり手あらいをして
ながしましょう。



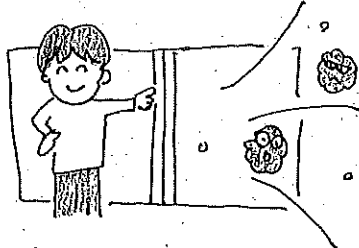
③ あたたかバリア

学校は
生活する場所です。同じ
部屋で「あたたかい」と
感じる人もいれば「さむい」と
感じる人もいます。長そで
長ズボンを上手にぬいたり、
きたりしましょう。



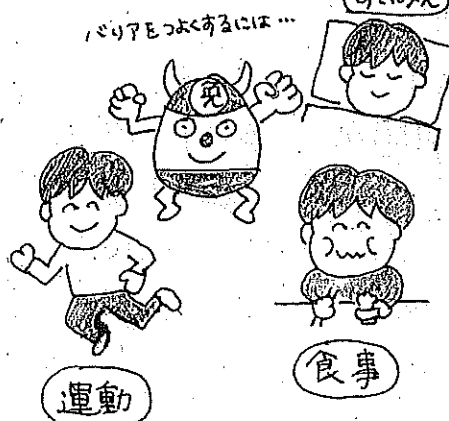
④ 換気でおい出さ

くしゃみやせきで部屋に
とび出したウイルスを、部屋
のまどをあけてきれいな



空気と交かんしましょう。

⑤ 体のバリアを強くする



運動

食事

ウイルスが入ってきても 体のバリア
を強くすると、ウイルスにまけない本
になります。

マスクはつねに2まいほど
はかばんにいれておいて
ください。

おうちの方へ

インフルエンザ、コロナ感
染症にお子さんがかかられ
た場合、学校までお知
らせください。指示された
期間やお休み中の学習など
確認や相談をさせていただきます。

「インフルエンザ」と病院で言わ
れたときは、おうちの人に
学校に連絡してもらいましょう。

インフルエンザ!?

登校再開は
いつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。