

ほけんだより 臨時号

令和元年12月13日大阪市立九条北小学校 保健室

インフルエンザが流行しはじめました

今週に入り、西区の学校や、九条北小学校でもインフルエンザによる欠席者が増えてきています。手洗いをいつもよりていねいにし、きそく正しい生活をするように心がけましょう。
発熱や元気がない、食欲がないなどの症状がないか、おうちでも健康観察をお願いします。

こまめに手洗いでできていますか？



マスクをして！せきエチケット

せきやくしゃみがでるときは・・・

- ◎マスクをする
- ◎口と鼻をティッシュでおおう
- ◎周りの人から顔をそむける



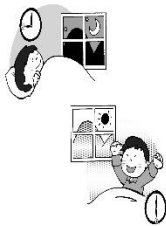
こまめに部屋の空気をいれかえよう

窓を開けてこまめに換気をしましょう。
乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。



きそく正しい生活リズム

早寝早起きが大事！生活リズム
がくずれるとウイルスと戦う力が低下します。



えいようをしっかりとうろう

朝昼晩しっかりバランスの良い
食事をしましょう。早起きして、
朝ごはんを食べて登校しよう。



インフルエンザの症状

- ・38度以上の高熱
- ・頭痛や関節痛、筋肉痛などの全身症状



このような症状があるときはインフルエンザの可能性があるので、病院で診てもらいましょう。

インフルエンザの出席停止期間

- ・発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで

(医師に診断された場合は、指示に従い、学校へ連絡していただくようお願いいたします)

