

令和2年1月8日

大阪市立塩草立葉小学校



楽しい冬休みが終わりました。おいしいものをたくさん食べたり、いつもよりちょっと夜ふかししたり、体がまだ冬休みのリズムになっていませんか?少しずつ、ふだんの生活リズムを取りもどして、元気に過ごしましょう。基本の「はやね・はやおき・朝ごはん」で、元気な体を作りましょう。

2月6日(木)に、学校保健委員会があります。健康委員会の児童が発表し、学校薬剤師の安部先生からもお話をいただく予定です。ぜひご参加ください。

## インフルエンザは こうしてうつります

### 飛沫感染

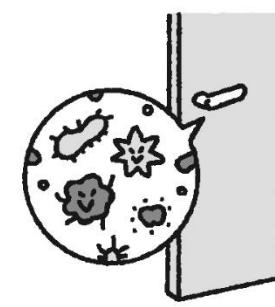


咳やくしゃみでとびちつた飛沫を吸い込む。  
マスクや咳エチケット。  
うつさないことも大事。

### 予防するには



### 接觸感染



ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。  
手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。

### 予防するには



### 姿勢に気をつけよう!

#### 立っているとき

##### 横から見たとき

●耳、肩、腰の骨、くるぶしがだいたい1本の線でまっすぐつながっていれば、よい姿勢です。



#### 姿勢をチェックしてみよう

##### いすにこしかけたとき

●おなかにぐっと力が入って、お尻からまっすぐ線上に線をひいたところに頭があるなら、よい姿勢です。



### ★緊急連絡先に変更があったときは、すみやかにお知らせください★

ニュースなどで言われているように、インフルエンザの報告が出てきました。本校でも2学期の終わり頃には、学年休業を行い、高熱や腹痛のため欠席・早退するなど体調を崩す子どもが出ています。学校で体調が悪くなった場合は、お迎えに来ていただいています。朝は元気でも、急にしんどくなることは少なくありません。職場や携帯番号が変わったら、連絡帳などでお知らせください。また、朝の健康観察をよろしくお願いします。

インフルエンザの出席停止期間は、「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」となっています。

### 保護者の方へ

～インフルエンザにかかったら～

お子さんがインフルエンザと診断された場合、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止となります（学校保健安全法および同施行規則による）。医師の指示に従い、他のご家族への感染拡大にも注意しつつ、ご自宅で快復に努めていただければと思います。

- いつでも横になれる環境で静かに過ごす
- すぐに水分がとれるように飲み物を用意しておく
- 食事はいつもどおりに。難しい場合は水分だけでも補給



また、意味のわからない言動やろれつが回らなくなることがあります。発熱後の48時間はとくに注意深く見守る必要があります。その他、息苦しい、けいれん、意識がおかしいなどの症状がみられる場合は、すぐ医療機関にかかりましょう。