

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て  
いたり、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  
先生からもお話していただく予定です。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

### 予防するには



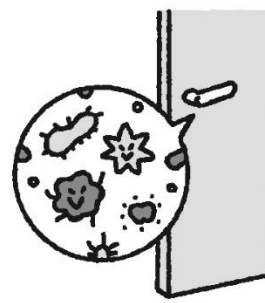
咳やくしゃみでとびちっ  
た飛沫を吸い込む。



マスクや咳エチケット。  
うつさないことも大事。

### 接触感染

### 予防するには



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。

### 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。



姿勢をチエックしてみよう

#### ◆座っているとき◆

いすに こしかけたとき

背もたれの  
一番おくに  
背中をつけたとき、

- おなかにぐっと力が入って、  
おしりからまっすぐ上に線を  
ひいたところに頭がある  
なら、よい姿勢です。



## 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、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。

### ★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し  
た。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いたします。

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。