



令和7年12月
大阪市立佃小学校
保健室

インフルエンザを予防しよう!!

◎インフルエンザの症状



はつねつ



さむけ



はなみず



かんせつ・きんにくつう



ずつう

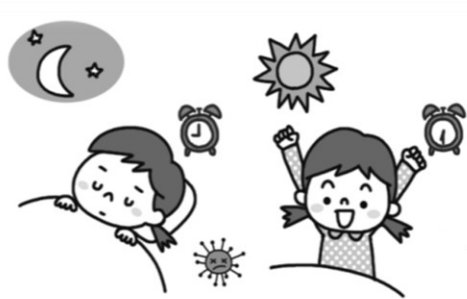


のどがいたい

◎インフルエンザの予防



●すききらいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがる
ことをたくさんして、
感染症を予防しよう!

急に寒くなり、冬を感じるようになりました。寒い日も、運動場で遊んでいる人がたくさんいますね。11月中旬ごろから、佃小でもちらほらインフルエンザにかかる人がでてきました。これから、まだまだインフルエンザが流行する季節です。まずは、『バランスのとれた食事・睡眠・運動』で、ウイルスに負けない丈夫な体をつくりましょう。

インフルエンザは、高熱、頭痛、筋肉痛や関節痛、だるさなど、全身の症状が早く現れることが特ちょうです。それと合わせて、咳やのどの痛み、鼻水など、かぜのような症状もです。

保護者の皆さまへ

インフルエンザでの出席停止期間は、学校保健安全法により、『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』（発症日、解熱した日を0日目）が基準とされています。

お子さまがインフルエンザに罹患した場合は、お医者さんにいつまで出席停止かを確認していただき、学校まで連絡をお願いいたします。

また、感染症が流行する季節なので、毎朝の体調確認もよろしくお願いいたします。

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK