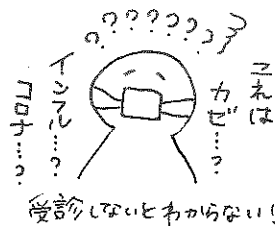


ほけんだより 11月号

おおさかしりつやたちゅうがっこう
大阪市立矢田中学校 ほけんしつ

いんふるえんざ だいいりゅうこう
インフルエンザが大流行しています

いんふるえんざ おも しょうじょう ふつう かぜ かぜ しょうじょう おお はんだん
*インフルエンザの主な症状(普通の風邪と重なる症状が多く判断がつきにくい!)



きゅうげき はつねつ
急激な発熱

けんたいかん
倦怠感

おかん
悪寒

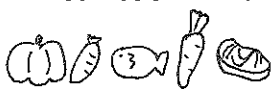
さんにくつう
筋肉痛
かんせつづう
関節痛

ずつう
頭痛
のどの痛み

いんふるえんざとう かんせんしょう よぼう
*インフルエンザ等の感染症を予防するために

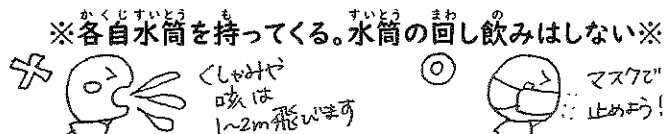
1. 規則正しい生活をおくる

- ☐ 毎日7~8時間、質の良い睡眠をとる。
(寝る前にスマホを見ると睡眠の質が低下します)
- ☐ 適度な運動をする。
(体育でしっかり体を動かそう!)
- ☐ 朝昼晩の3食たべる。バランスの良い食事をとる。
(給食もしっかり食べよう!)



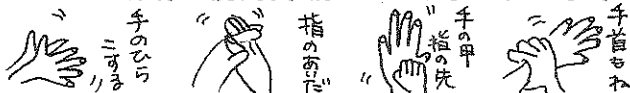
3. 咳エチケットと喉ケアをする

- ☐ 咳が出ている等の風邪様症状があるときはマスクを着用する。
- ☐ 休み時間ごとに水分補給をし、口の中が乾燥しないようにする。



2. 換気と手洗いをこまめにする

- ☐ 休み時間ごとに換気をする。
(工事の関係で窓が開けられない状態のため、廊下側の扉や開けられる窓だけでも定期的に開ける)
- ☐ トイレや体育の後、食事前などは丁寧に手を洗う。



4. 無理をせず体を休める

- ☐ 体調が悪い時は、自分で健康観察を行う。
(熱を測る、体調不良の原因を考える)
- ☐ 熱がなくても体調不良時は無理に登校せず、体調を回復させることに専念する。
- ☐ 熱が下がっても、免疫力は低下しているため、数日は無理に登校せず休養する。

いんふるえんざ しゅっせきていしきかん はっしょうごいつか けいか
*インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。

①発症後5日を経過する ②解熱後2日を経過する ①②の条件が〇になれば登校可能になります!

①	発症日	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	登校可能
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目 (〇)
②				解熱した日	解熱後	解熱後	登校可能
				0日目	1日目	2日目	3日目 (〇)



発症日、解熱した日は0日目とカウントします。
すぐに熱が下がったとしても、発症後5日を経過するまでは休養しましょう。
また、発症後5日経過しても熱が下がっていなければ、熱が下がって2日を経過するまでは休養しましょう。

