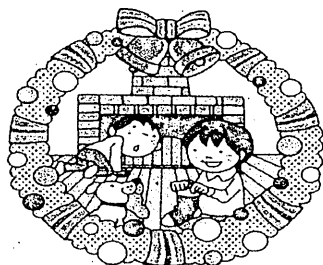


平成29年12月7日
大阪市立玉出中学校
保健だより No. 8

体調管理には体力も必要ですので、無理をせず、睡眠もとってくださいね。

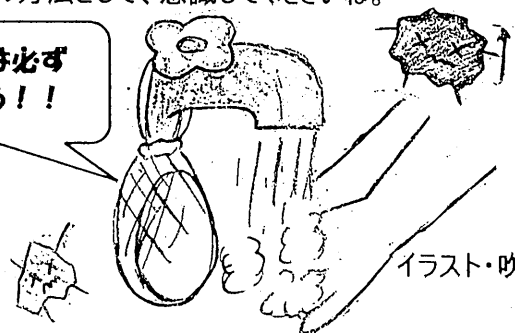


玉中保健委員会』

そのような状態では、手に付いた菌やウイルスを洗い流すことはできず、菌やウイルスの種類によっては、水分を含んで膨らんだり、増えたりすることがあります。

水が冷たくて手を洗うにはつらいと思いますが、かぜ・インフルエンザを予防するためのひとつの方法として、意識してくださいね。

**外出の後は必ず
手を洗おう！！**



給食の時間は
急入りに！！

イラスト・吹き出しの中のメッセージ
:保健委員会

朝、しんどいなあと感じたら、体温を測りましょう。

気を付けていてもこの季節は体調がすぐれない時がありますね。
そのような時は、無理やがまんはしないでください。

○熱はなく、登校する時

学校で体調が悪くなったときは、
保健室か職員室に来てください。

○37.5℃以上の時

学校は休んだほうがよさそうです。

熱が高くなる、関節が痛むなどの症状が出てきた場合は、インフルエンザの可能性があるので、早目に受診してください。

学校を休むことで、回復が早まり、流行を広げることも少なくできます。

「あなたのために みんなのために」、体調が悪いときは、無理をしないでください。



インフルエンザの登校開始日を確認するのにわかりやすい図がありましたので載せました。

「熱が下がって元気なのに…」と思う場合もあるかと思いますが、集団での流行拡大を防ぐために必要です。

登校を開始するには医師の許可を受けてください。(証明書の提出は必要ありません。)

インフル
エンザ いつから登校していいの？

小·中
高校版

登校していいのは、
この2つがそろっ
た時

解熱後
2日が経過している

+

発症後
5日
経過している

※発熱がみられた日を
発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

カブス 1	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
				解熱	1日目	2日目	3日目

学校

OK!

ケース 2	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
			解熱	1日目	2日目	3日目	4日目
							

ケース 3	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
					解熱 	1日目 	2日目 	3日目 