

福山市立鞆の浦学園  
2019年(令和元年)  
12月 No.15

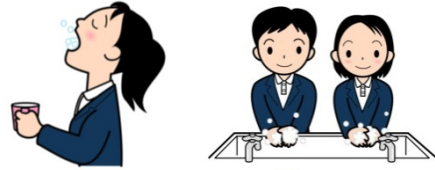
12月に入り、ぐっと気温も下がって、肌寒い季節になりました。みなさん、体調管理は上手にできていますか。11月22日に、広島県がインフルエンザ注意報を発令しました。福山市内でもインフルエンザによる学級閉鎖をしている学校があります。この冬を元気に過ごせるように、1人ひとりが感染症の予防にしっかり取り組みましょう。

学校薬剤師の山崎先生に教えて頂きました！



## かぜ・インフルエンザ予防で大切なポイント

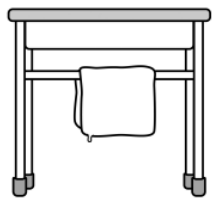
### ①こまめに流水と石けんで手洗い・うがいをする



かぜ・インフルエンザ予防に1番効果があります。特に「食事の前」が大切です！

今月の保健目標は、  
**「かぜ・インフルエンザ予防のために、  
給食前に石けんで手洗い・うがいをする」**  
です！  
みんなで声をかけ合い、予防しましょう。

### ②教室の加湿をする



室内を適度な湿度に保つために、教室に濡れたタオルやぞうきんを2枚くらい干しましょう。

### ③教室の換気をする



休憩時間ごと(1時間に1回)に、教室の窓や扉を開けましょう。



### ぐっすり眠って、負けない身体をつくろう！

体内の免疫細胞は、眠っている時に活動が促進されます。免疫力を高めるには、ぐっすり眠ることが大切です。

目標睡眠時間後期課程…**8~10時間**(最低7時間)

## インフルエンザによる 出席停止について

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  
(学校保健安全法施行規則第19条)

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
出席停止期間	→							



### 🏠 おうちの方へ

- 登校前の健康観察をお願いします。欠席する場合は、学校へ連絡をお願いします。(何度くらいの熱か、具体的な症状など)
- インフルエンザ様症状がある場合は、早めに医療機関を受診して下さい。
- 病院でインフルエンザと診断された場合は、出席停止の扱いとなります。(診断書・治療証明書は必要ありません。)医師の許可が出てから登校させて下さい。



### 『健康の記録』カードを返します

2学期に行った身体測定の結果が書いてあります。自分の身体の様子をおうちの人と一緒に見てみましょう。受診カードを学校に提出しているものについては、「済」の印がしてあります。

★おうちの人とカードを見たら印をもらって、**12/12までに提出**しましょう。