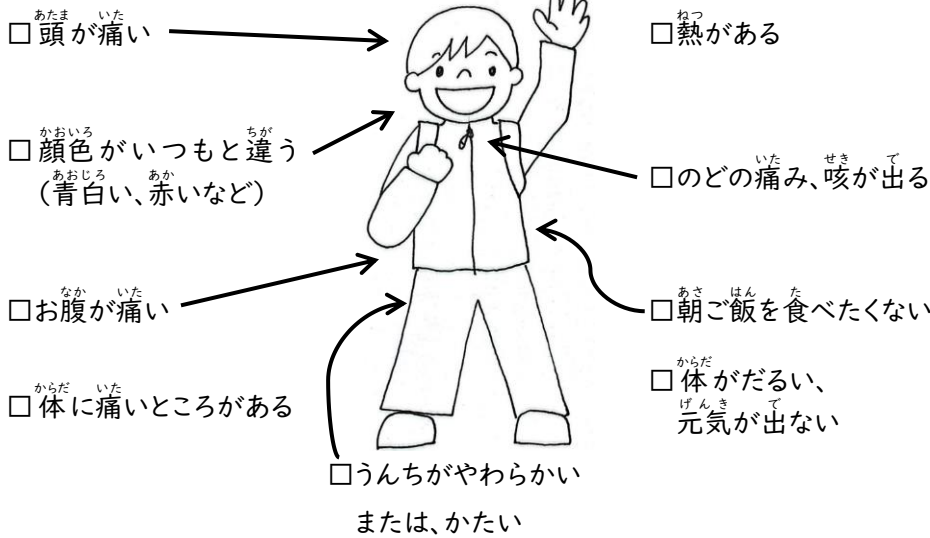




### 11月の保健目標 **かぜを予防しよう**

いってきます！ の前に **朝の健康観察** をしてみよう！



ひとつでも  
当てはまったら、  
**体の様子を**  
**おうちの人に**  
**伝えましょう！**

### 正しい体温の測り方、知ってる？

<p>①わきの下の あせをふく</p> <p>あせがついてると、 体温が低く計られちゃう！</p>	<p>②服の下側から、 体温計を入れ、 わきの下にはさむ</p> <p>30~45度の角度で</p>	<p>③ひじを体に ぴったりつけて、 しずかに待つ</p> <p>じーっと じーっと… しずかにね</p>
---	--	---

### 保護者のみなさまへ

#### 朝の体調確認をお願いします

11月頭から、羽鳥小学校にも感染症の波がやってきました。現在、インフルエンザや風邪症状で欠席する児童が急増し、学級閉鎖のクラスも複数出ています。体調不良を訴えて保健室に来室する児童も増えており、中には「朝起きたときから具合が悪いけれど、おうちの人に言っていない」「風邪の症状が辛いけど、体温を測ってこなかった」と言う子もいます。

朝はとても忙しい時間帯ですが、ぜひお子さんに「今日の体調はどう？」と声をかけてみてください。

お子さんが体調の悪さを訴えたときや、保護者の方から見ていつもと様子が違う場合は、体温を測っていただき、一日元気に学校で過ごすことが難しそうな場合は、欠席を検討するなどのご対応をお願いします。

また、この時期は早退のご連絡などで、緊急連絡先へお電話をさせていただく機会が増えます。携帯番号が変わった、職場が変わったなど、緊急連絡先に変更がありましたら、連絡帳などで担任へお知らせください。

# かぜやインフルエンザに負けない工夫をしよう！

この3つの条件が  
そろわないように、  
工夫しよう！

かぜ や インフルエンザにかかる 3条件

- ・ウイルスがいること
- ・ウイルスが体に入る道があること
- ・体の抵抗力(ウイルスをやっつける力)が低下していること

ウイルスに ふれないように しよう！	ウイルスが 体に入る道を つく 作らないように しよう！	抵抗力(ウイルスと戦う力)を 高めよう！
<ul style="list-style-type: none"> <li>・人が多いところに行かない</li> <li>・具合の悪い家族がいたら、 過ごす場所をできるだけ分ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗い、うがいをする</li> <li>・予防のマスクをする</li> <li>・換気や加湿をして、空気中にウイルス がただよふのを防ぐ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たっぷり睡眠をとる</li> <li>・バランスの良い食事をとる</li> <li>・体を動かして遊ぶ</li> <li>・生活のリズムを毎日同じにする</li> </ul>
<p>・せきが出るときは、マスクをする</p> <p>・鼻水の付いたティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる</p> <p>・・・など、自分のかぜを、ほかの人にうつさない工夫も大切だね！</p>		

保護者のみなさまへ

## インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザは「出席停止」の対象となる感染症です。以下の期間は学校に登校することができません。

定められている期間よりも早く登校してしまった場合には、お迎えのご連絡をさせていただくこともあります。ご了承ください。

### 【インフルエンザの出席停止期間】

発症したあと 5 日を経過し、かつ、解熱したあと 2 日を経過するまで

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	😊	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK

発症した翌日を  
1日目と数えます！



※出席停止期間は、発症した翌日を1日目と数えます！