



おひさまだより

保護者のみなさまへ

インフルエンザの流行をくい止めよう！

インフルエンザが急増した6年1組は18日（金）まで学級閉鎖の措置をとりました。

みんなの健康情報

15日現在、インフルエンザでの欠席は16名です。今の浅江小のインフルエンザの型はA型です。

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



インフルエンザ出席停止期間早見表

	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
解熱した1日目に	学校 発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止			登校可能			
	園 発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	解熱後3日目 出席停止		登園可能			
解熱した3日目に	学校 発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	登校可能			
	園 発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	登園可能			
解熱した5日目に	学校 発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	登校可能	
	園 発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 出席停止	解熱後1日目 出席停止	解熱後2日目 出席停止	登園可能	

※発熱した日を0日とします。月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。

★微熱に注意！★ 解熱しても2日間は、感染力があります。十分な休養を！

○家庭での過ごし方： かぜの症状のある人・熱が続く場合は、必ず受診をしましょう。回復のために十分な休養をとみましょう。

症状の回復した人・・・熱が下がっても、油断をするとまた熱が出たり、長びいたりします。完全に治るまで無理をしないで、休養をとみましょう。

まだ、症状のない人・・・なるべく外出をさけ、規則正しい生活をして、手洗い・うがいなど風邪の予防をしましょう。

○体温測定 of 習慣をつけておこう！ 体調がすぐれないと思ったら、体温チェックをしてみましょう。自分の平熱を知っておくことも大事です。

急な発熱に注意！