

日ごとに涼しく(寒く?)なってきた、風が吹くと、つい背中を丸めてしまいます。秋は本当に短く、冬の足音が着実に近づいてきていると感じます。そして、冬の足音とともに、かぜ・インフルエンザの足音も近づいています。季節の変わり目には、今までの生活習慣をもう一度見直して、かぜ・インフルエンザへの抵抗力を高めておくことをお勧めいたします。ほけんだよりの裏面は、インフルエンザの特集となっています。予防の方法は、コロナウイルス対策とほぼ同じものです。いま一度気を引き締めて予防に努めましょう。



1年生の保護者のみなさま

心臓検診(10月31日実施)の事前調査票を本日(10月15日)配付しています。必要事項を記入の上、10月21日(火)までに御提出ください。

検査の結果、精密検査の必要なお子さんには、後日個別にお知らせをいたします。精密検査の必要がない方にはお知らせはありません。

- *当日の服装は、めくれる服(Tシャツ、トレーナーなど)を着用します。検査を受ける時に首元までめくるので、上下つながった服(ワンピース、つなぎ、オーバーオールなど)は避けてください。
- *足首を出すためズボンの裾はまくります。タイツも避けてください。
- *ベッドにあおむけに横になり、服をめくって胸に検査器具をつけ、手首、足首にクリップをはさみます。
- *深呼吸や息を止めたりはしませんが、動くと検査ができません。
- *手、足、胸に検査器具を定着させるクリームをつけます。検査後簡単にふき取ってくれますが、帰宅後は洗い流してください。

いた
痛くない検査だよ。
けんさ
あんしんしてね。



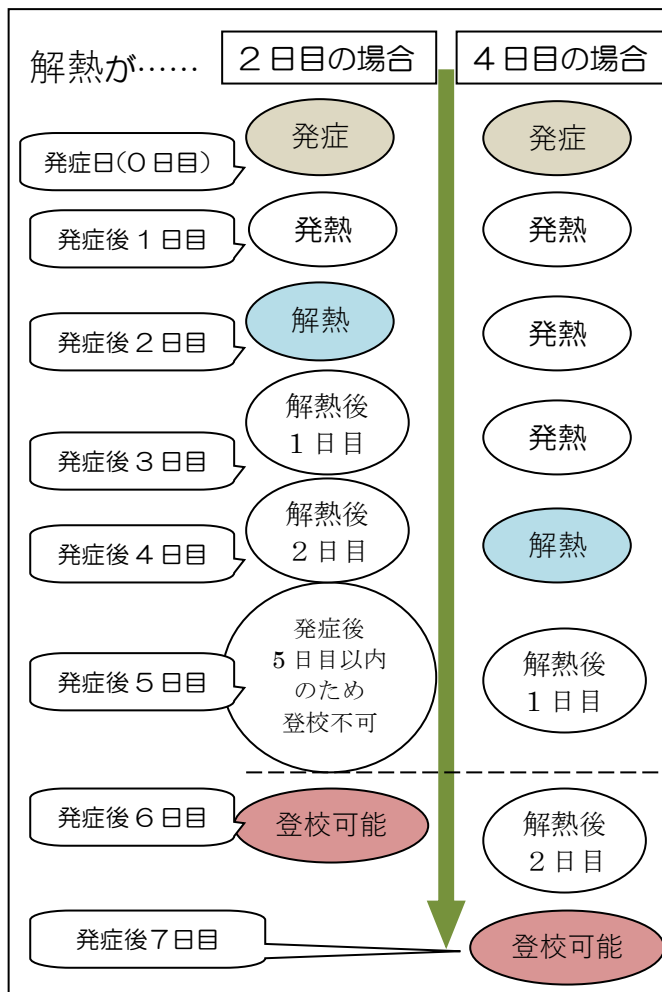
◆◆◆ インフルエンザについて ◆◆◆

インフルエンザの基礎知識

- ◆病原体：インフルエンザウイルス
- ◆感染経路：飛沫感染・接触感染
- ◆流行期：12月～4月
- ◆潜伏期間：通常は1～3日
- ◆主な症状：急な発熱・高熱・頭痛・筋肉痛・関節痛・倦怠感・咽頭痛・悪寒など

インフルエンザの出席停止期間の基準は「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）です。抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザではいったん熱が下がっても、再び発熱することがあります。右の図をご確認の上、出席停止期間に従ってください。

感染力が弱まるまで登校を控えることで、インフルエンザのまん延を防ぐことになります。よろしくお願いいたします。



…… インフルエンザを^{よぼう}予防しよう！ …… できているものに○をつけよう

☐ 手 ^て あらいうがい ^{うがい} をしている	☐ 寒 ^{さむ} くても、からだを ^{うご} 動かしている
☐ はやね・はやおき ^{おき} をしている	☐ こまめに ^{へや} 部屋の空気 ^{くうき} を入れかえている
☐ すき・きらい ^た なく、なんでも ^た 食べている	☐ したぎ ^{したぎ} 下着 ^げ をつけている
☐ おふろ ^{おふろ} であたたまり、せいけつ ^{せいけつ} にしている	☐ カゼ ^{かぜ} などにかからない ^{ほうぼう} うつさない方法 ^し を知っている