

ひだまり

札幌市立明園中学校
保健だより
R.7.10.17 発行

市内でインフルエンザ様疾病が流行しています！

例年よりも少し早いですが、札幌市内でインフルエンザが流行してきました。学級閉鎖をしている学校も増えてきています。24日（金）の合唱コンクールに向けて、各学年合唱練習に熱が入ってきている時ですので、各自でできる予防対策を徹底させ、体調を整えましょう。

来週は急に気温が低くなると予想されています。体を冷やさないためにも、服装に気を配り、部活後にはできるだけ早く家に帰って、汗の始末をするようにしましょう。



インフルエンザはやってきます！

インフルエンザの特徴は

- 高热
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が急に出来ます。

部屋の加湿を心がけ、あたたかくして早く休む。

かかったかな...? と思ったら....

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけを忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- 温かい飲み物
- バランスのよい食事
- 換気
- 体を動かす
- 人混みを避ける

登校前に体調が悪い時には、体温を測るようにしてください。熱がある時には解熱してから登校するか、欠席するようにしてください。

発熱や咳が長引く場合には、受診するようにしましょう。

咳がひどい時にはマスクを着用しましょう。

周りの人のためにも、自分のためにもマスクをつけよう

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの出席停止期間について

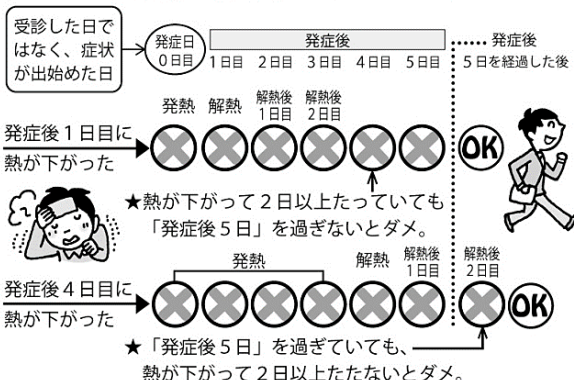
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると...●



保護者の皆様へのお願い

「すぐーる」への欠席連絡、ありがとうございます。

感染症の流行期となりましたので、感染症予防対策に役立てるために、欠席理由に「発熱〇〇度」「激しい咳」「鼻水」など、詳しい症状を入力していただくと、大変助かります。お忙しい朝の時間に申し訳ありませんが、どうぞご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

新型コロナウイルス感染症と診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快（軽くなる）した後1日を経過するまで

インフルエンザの出席停止期間と似ていますが、少し違います。また、検査キットでの自己判定だけでは、出席停止となりませんので、必ず病院で診察を受けるようにしましょう。