

保健だより*

令和元年（2019年）11月6日

札幌市立宮の丘中学校・保健室

～インフルエンザ特別号～

かぜやインフルエンザの状況ですが、宮の丘中では比較的落ち着いており、先週の合唱コンクールではどのクラスも素晴らしい歌声を響かせてくれました。ただ、体調不良で早退する生徒もおりますし、今週も学級閉鎖の報告が西区を含む学校で見られています。

定期テストに向けて力を入れる時ですが、体力や免疫力を落とさないように、**勉強面と健康面のバランスを考えて**取り組んでください。



咳・くしゃみが出る時は、マスクを忘れずに！

保護者の皆様へ

かぜやインフルエンザが流行する季節です。引き続き、お子様の生活や体調にご留意お願いいたします。また、本校でも今後のインフルエンザ等の感染状況から学級閉鎖等の措置を行うことが考えられますので、次の点でご協力をお願いいたします。

1 流行期間中は、毎朝かぜ調査を行います。**欠席や遅刻の連絡は、朝8時20分まで**お願いします。また、主な症状もお知らせください。

- ・ 学級閉鎖などの措置は、朝の欠席者数と罹患状況の調査結果から検討します。連絡は、時間までに必ず保護者の方からお願いします。

2 体調不良による早退や学級閉鎖等により、お子様が早く下校することがあります。連絡先等、お子様が分かるようにしてください。

- ① 早退や学級閉鎖、部活動停止等、帰宅時間が早くなる場合があります。
 - ・ **家の鍵の取り扱いについて、お子様とあらかじめ決めておいてください。**
 - ・ 保護者の方が長時間外出する日は、行き先や帰宅時間などお子様にお伝えください。
- ② 学級閉鎖等を行う場合は、対象の学年や学級に「インフルエンザ様疾病による学級（学年・学校）閉鎖のお知らせ」を配布します。また、学校ホームページや対象の学年、学級には保護者緊急メールでお知らせいたします。なお、当日欠席している場合は、担任より電話でご連絡いたします。
- ③ 保護者の方の連絡先（職場や携帯電話など）に変更がある場合は、必ず担任にご連絡ください。

3 登校前に体調が悪い時は、体温を必ず測り、様子を見てください。

- ・ 朝からの発熱や体調不良は、登校しても授業に集中できず、早退する場合があります。無理に登校せず体調が良くなるまで自宅で様子を見たり、病院を受診してください。38度以上の場合はインフルエンザの可能性が高いため、早めの病院受診をお勧めします。

裏面に続◀➡



4 「インフルエンザ」「インフルエンザの疑い」と病院から診断を受けた場合

- ① 休んでいる期間は「出席停止」となり、欠席扱いにはなりません。医師から診断を受けましたら、早めに学校にご連絡ください。
 - ※ 医師の診断を受けなければ、出席停止扱いにはなりません。
 - ※ 登校後、用紙「出席停止のお知らせ」を配布します。用紙の報告部分に保護者の方が記入し、担任にご提出ください。病院での記入は必要ありません。
- ② 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、かつ解熱後2日を経過するまで」です。**登校可能な日を医師に確認し、指示に従ってください。**
 - ※ 感染の広がりを予防するための出席停止期間です。熱が下がったり体調が良くなっても、医師の指示を守り自宅で休養してください。
 - ※ 基準は、発症した翌日を1日目とします。下図を参考にしてください。

◆ 発症した翌日を1日目とし、3日目までに解熱していれば、6日目に登校可能。

発症（発熱） した日	発熱		解熱	平熱	平熱	登校可能
	1日目	2日目				
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目

◆ 解熱が4日目以降になった場合は、解熱した翌日を1日目とし解熱後3日目で登校可能となります。

発症（発熱） した日	発熱	発熱	発熱	解熱	平熱	平熱	登校可能
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目以降	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目

5 かぜ・インフルエンザの予防

- ① こまめに、丁寧ながいと手洗い（帰宅後、トイレの使用後、食事前など）をする。
- ② 咳やくしゃみが出る時は、マスクをする。
- ③ 部屋の湿度を保つ。加湿器の他、洗濯物や濡れタオルを干すことも有効。
- ④ 服装に気をつけ、体を冷やさない。
- ⑤ 規則正しい生活をし、体の免疫力を落とさない。
- ⑥ 人混みはなるべく避ける。
- ⑦ 体調の悪い時は、早めに対処する（安静にして早めの就寝、栄養のある温かい食事、体を冷やさないなど）。
- ⑧ 教室では、休み時間ごとに窓とドアを開けて換気をする（対角線上を開けると効率が良い）。

