



るんるんらんらん

今年もあとわずかになりました。暑かった夏を忘れてしまい、冬のおとずれを感じる毎日です。そしてこの季節は、かぜ、インフルエンザ、ノロウイルス(感染性胃腸炎)などかはやる時期でもあります。今年、新型コロナウイルスもあり、みなさんの予防は、バッチリだと思っていますが、どの感染症も、たれでもかかってしまう病気です。油断せず、みなで予防できるといいですね。

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

ウイルスの入り口は 目・鼻・口

- ついさね、てしまう目や鼻や口。感染予防のためにも、できるだけさねらない方がいいよ。
- 鼻をかんだり、口もとをふいたりしたあとは、手を洗おう。
みんなを予防!!

インフルエンザが流行り、出席の際には「学校感染症届」を提出してください。(用紙は学校よりお渡しします。)

どうして熱が上がるの?



わたしたちの体は、かぜをひいたりインフルエンザにかかったりすると、熱(体温)が上がります。これはなぜなのか、知っていますか。

かぜやインフルエンザの原因であるウイルスは熱に弱い(活動しにくくなる)というくちょうがあります。これらが体の中に入って「感染」すると、体を守るはたらきとして、脳が体温を上げるように指示を出します。これが、熱が上がるしくみです。また、体温が高くなると、ウイルスとたたかう「白血球」も活発にはたらきます。

熱が上がってしまったら…?



あまり体を動かさず、
あんせいにして
休む



さむけがする
ときはあつ着で
体をあたためる



あつと感じる
ようになったら、
少しうす着に



汗をかくので
水分をたくさんとり、
こまめに着がえる

※熱が下がっても、食欲が出なかったりだるかったりするときは、まだなおっていないということです。元気になるまで、ゆっくり休んでくださいね!

おうちの方へ

インフルエンザにかかったら

登校 できません

小学生以上では、「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」出席停止です。

	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