ほけんだより
２０２３．１２．６（水）　ＮＯ．２０
練馬区立石神井中学校　保健室

インフルエンザが増えています

１１月中旬あたりからインフルエンザの報告が増えてきています。最初は１・２年生に増加がみられましたが、先週あたりから３年生の報告も増えてきています。「手洗い」は感染症対策の基本です。みなさん、こまめな手洗いはできていますか？日々の生活を振り返ってみましょう。

全部覚えて、全部実行!!

冬の感染症予防クイズ

1 手を洗うときは〔　　〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔　　〕などは忘れがちなので気をつけましょう。

2 〔　　〕の予防と感染拡大防止には〔　　〕も有効。鼻と口はもちろん、〔　　〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。

3 〔　　〕も重要な感染症対策。寒くても１時間に１回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔　　〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。

4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔　　〕がカギ。その維持につながるよい〔　　〕を冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。

5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔　　〕となります。〔　　〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

キーワード

担任　かぜ・インフルエンザ　出席停止　石けん　あご
抵抗力　シャンプー　日光　風　ハンドクリーム　手のひら　換気　マスク
学級閉鎖　保護者　手首　生活リズム　ハンカチ　耳　塗り薬　しもやけ
集中力　首　小指　除湿　人　瞬発力　体温リズム　欠席　医師

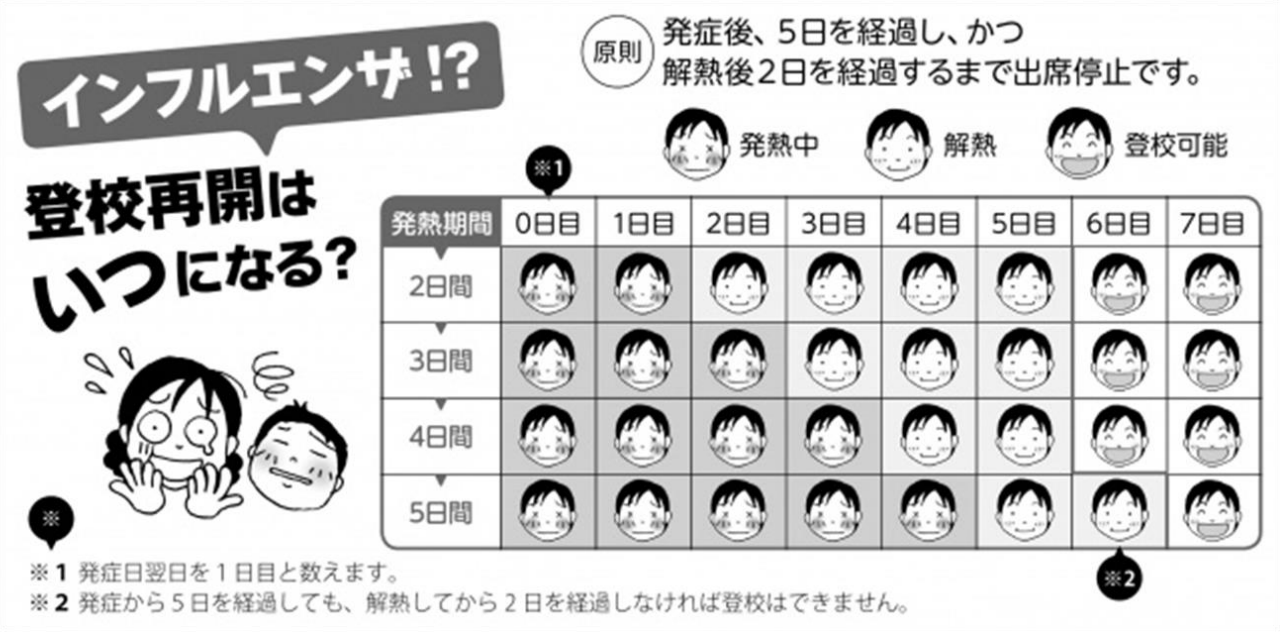
答え：1 石けん、手首　2 かぜ・インフルエンザ、マスク、あご　3 換気、風　4 抵抗力、生活リズム　5 出席停止、医師

重要！★出席停止後に登校する際は「登校届」を持ってきてください★

感染症にかかり出席停止をした場合は、登校する際に「登校届」を提出してください。
登校届は石神井中学校のホームページにある「届出書」より印刷することができます。自宅での印刷が難しい場合は、登校後に担任の先生に伝えて用紙をもらうようにしてください。
また、裏面に感染症の出席停止期間が載っておりますのでご確認ください。

新型コロナウイルス・インフルエンザの出席停止期間は・・・

【新型コロナウイルス】

ご自身で日付を記入し、療養の参考にして下さい⇒	0日目	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	10日目
	月／日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
症状のある方	発症日	外出を控えることを推奨（発症日を0日目として5日間 かつ 症状軽快後24時間程度）					10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があるため、周りの方へうつさないよう配慮 ●マスクの着用 ●高齢者等ハイリスク者との接触は控える など				
症状のない方	検体採取日	外出を控えることを推奨（検体採取日を0日目として5日間）									

【インフルエンザ】