

ほけんだよい

りんじ ごう
臨時号

令和7年10月7日
練馬区立下石神井小学校
保健室



インフルエンザ流行中

校内では現在、インフルエンザの感染が広がっています。咳や発熱などの症状でお休みする児童も増えてきました。感染を防ぐためには、日頃からの予防と早めの対応がとても大切です。学校だけでなく、御家庭での健康管理や体調チェックにも御協力をお願いします。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

インフルエンザ 流行中！



マスクをする



規則正しい生活をする

インフルエンザによる 出席停止期間

●発症した日を0日目として、
5日間は出席停止

●かつ、解熱した後2日間は
出席停止

家を出る前にチェック！

熱がある

鼻水やせきが出る

発疹がある

頭痛や腹痛がある

食欲がない



毎朝健康観察をしていただき、発熱や
咳、だるさ等の体調不良がある場合は、登
校を控えることを御検討ください。体調が
悪いときは、早めの医療機関の受診をお願
いいたします。