

ほけんだより

平成30年1月15日
練馬区立大泉西小学校
保健室

厳しい寒さの季節を迎えておりますが、皆さまの体調の方はいかがでしょうか。
今年も気になるインフルエンザですが、現在2名ほど発症してお休みしております。
これから増えることが予想されますので、感染症が疑われる場合には早めに医療機関を受診し、
医師の指示に従ってください。
また、体調が悪い場合には無理をせず、できるだけ休養をとるようにしてください。



さむい日は 3つの首（首、手首、足首） をしっかりガード！



首をガード！
マフラー、タートルネックの服など

手首をガード！
手袋、そで口のしまった服など

足首をガード！
厚手の靴下、レッグウォーマーなど

へやの
かん気や
湿度にも
気をつけ
ましょう。

げんき からだ
元気な体をつくる
ポイントは？



★ポイント1：よくねる！
すいみんが足りないのと、体のつかれがとれないだけでなく、イライラしたり、ストレスがたまったりします。夜ふかしせず、早めにふとんに入りましょう。

★ポイント2：よく食べる！
1日3食、きちんととります。また、バランスよく栄養をとるためにも、すぎらいをなくすことが大切です。

★ポイント3：よく動く！
さむいからと、あたたかい部屋でゴロゴロしていませんか？ 天気のよい日は外で遊んだり、そうじや片付けなど家のお手伝いをするのもよいですね。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

**発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。**

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							