

保健室より

☆インフルエンザ患者数が昨年より1か月も早く、
流行開始の目安となる人数を超えました

練馬区内の小学校等では、インフルエンザによる学級閉鎖も起きています。
これから合唱コンクールも控えています。みんなで対策をして乗り切りましょう！
(裏面にある東京都からのリーフレットも参考にしてください。)



インフルエンザとは

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスを原因とする呼吸器感染症です。

概ね1～3日の潜伏期間の後に、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、咳、鼻水などを呈します。一般的な風邪に比べ、全身症状が強いことを特徴とします。

予防方法

- ① こまめに手を洗いましょう。
- ② 規則正しい生活を送って十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給に努めましょう。
- ③ 普段から咳エチケットを心がけましょう。
- ④ 室内の換気を行いましょう。
- ⑤ 十分な湿度(50%-60%)を保ちましょう。

出席停止の期間はどのくらい？

インフルエンザによる出席停止期間は、学校保健安全法施行規則により定められています。

「発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日を経過するまで。」となっています。

登校届の提出をお願いします

インフルエンザに罹患したら、登校届の提出をお願いします。

本校HPの「配布文書」⇒「証明書」からダウンロードができます。また、出席停止明けにお渡しもできるのでご活用ください。

※登校届がないと出席停止扱いになりません！
必ず提出していただくよう、お願いします。

雨の日の頭痛やめまい… それは天気痛かも？



天気痛は、耳の奥にある内耳の気圧センサーが、気圧の変化を感知する際に過剰反応して起こるといわれています。予防するには、内耳の血行を良くすることが効果的です！

【耳のマッサージ】

- ・両耳を手でつまんで上下や横に引っ張ったりつまんだまま回したりする。
- ・手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。

1年生希望者 貧血検査について

1学期の希望調査で希望した1年生生徒のみの検査です。

【日時】10月2日(金) 5時間目

【場所】保健室

【実施者】内科校医+健診センター看護師2名

【注意事項】

- ・希望者で当日休んでしまった生徒は、別日程にて健診センターで検査ができます。

