

保健だより 1月

中等保健室 1月24日

冬本番の到来と共にやって来るのが、風邪・インフルエンザ。現在(1/23)、インフルエンザで休んでいる本校の生徒は3名(全員A型)です。例年ならば、全国的に流行のピークを迎えつつある時期ですが、今シーズンは少し違い、今のところ急激に増えておらず昨シーズンの同時期より少なくなっています。しかしまだインフルエンザの流行は継続しており、今後とも手洗い・うがい・換気・規則正しい生活習慣・マスク着用などを心がけ、感染予防に努めましょう。

おうちの方へ

**かぜ、インフルエンザ、
感染性胃腸炎などが
はやる季節ですので、
毎朝、お子さんの健康観察を
お願いします!**

熱は?

せきは?

吐き気は?

体のだるさは?

鼻水は?

のどの痛みは?

下痢は?

体の痛みは?



保護者の皆さまにお願いします!

- * 発熱した場合は、速やかに医療機関で診察を受け、その結果を担任(学校)に連絡してください。
- * 学校でインフルエンザ症状がみられた時は、早めに早退の措置をとらせていただきます。

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	→							



上手に
温まって
元気な冬♪

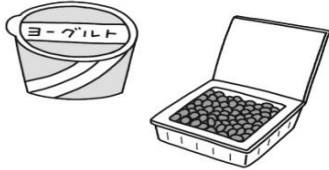


1時間に1回は、
ドア・窓を開けて。



免疫力を高めしてくれる食べ物は？

腸内環境を整えるもの



腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。

抗酸化作用のあるもの



「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を動きやすくします。

体を温めるもの



体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べ、体を温めるようにしましょう。

【7つのまちがいさがし】 答え…黒板の左側の掲示・黒板の前にいる男子の左腕・両手を腰にあてている男子のネクタイ・最前列中央の男子の顔・後ろから2番目の席の筆入れ・右から3列目中央男子のジャージ・同列一番後ろの席のカバン

