

# ほけな祭の月

平成30年11月9日  
 横浜市立今宿小学校  
 校長 伊藤 和義  
 養護教諭 小林 望

今年もインフルエンザなどの感染症が流行する時季になりました。手洗い、うがいや予防接種などで予防に努めていただくようお願いいたします。

保護者のみなさまには、お子様の朝の健康観察をより一層細かく行っていただき、お子様が少しでも体調がよくない場合は無理をせずに体を休めることを優先してください。保健室に來たり、早退をしたりする児童から話を聞くと、朝から調子が良くないという場合が多いです。子どもたちの健康を守るためにも、ご協力をお願いいたします。

## 「かぜかな？」と思ったら…

### ●ゆっくり休む



早くねて、  
すいみんを十分に！

### ●体をあたたかくする



汗でしめった  
下着はとりかえて！

### ●栄養をとる



消化のよい  
あたたかいものを！

### ●水分をこまめにとる



脱水状態に  
ならないよう注意！

## インフルエンザはこんな症状です

すぐに医療機関の  
受診をお願いします。

体のだるさや  
さむげ



かぜの症状  
+ 関節痛や筋肉痛



高い熱が出る  
(38℃以上)※



急に症状が悪くなる

※型によっては、38℃以下の  
こともあります。

# インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・  
高校版

登校していいのは、  
この2つがそろった時

解熱後

**2**日  
が経過している

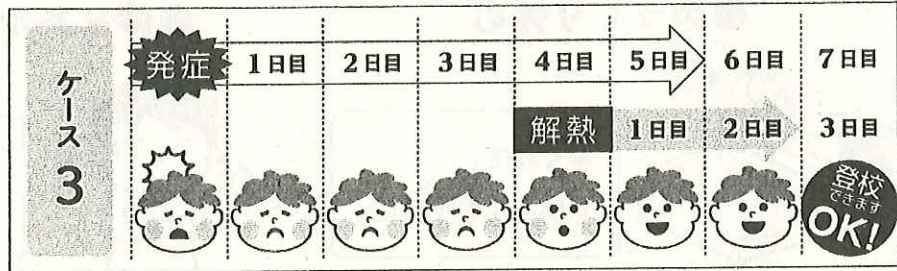
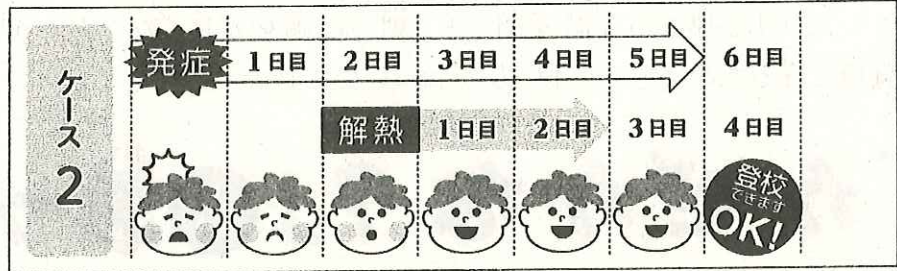
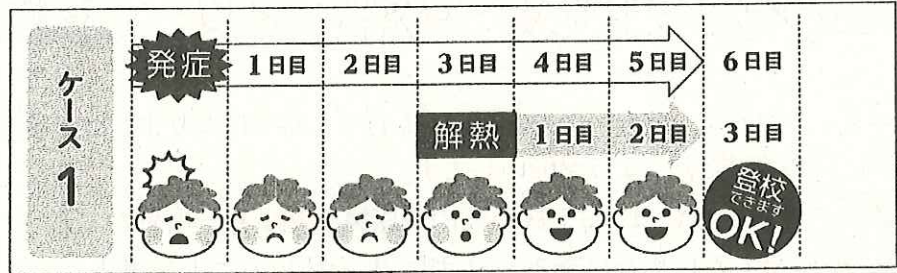
+

発症後

**5**日  
が経過している

※発熱がみられた日を  
発症とします

※ただし、医師に「感  
染のおそれがない」  
と認められた時は登  
校してもOK



インフルエンザが治って、登校を再開するときに、医師の  
治療証明書等は必要ありません。学校から「健康手帳」を  
渡しますので、保護者の方が病名、受診した医療機関等を  
記入し提出してください。



最後のページ  
です。

## 寒さをふせぐ！くふうあれこれ①

### ◎重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多  
いですが、その中はずいぶん寒いシャツやT  
シャツ1枚だけで、寒がっている人を  
見かけます。服と服の間に空気が入る  
ようにするとあたたまりやすいので、  
あつい上着だけにたよるよりも重ね着  
がオススメ。ただし、「着ぶくれ」に  
ならないように注意してくださいね。

### 肌着+シャツ+コート



### 病気を治しましょう

学年	病名	治療期間 (出席期間)	指示された事項 医師の氏名	サインまたは印 保護者 学校
1	水痘	28年 9月14日 ~ 9月20日	すべての発疹が治った 後、経過観察。 OO小児科。	今宿 保健室 9/23
3	インフルエ ンザA型	28年 1月14日 ~ 1月19日	現在、自宅経過中。 かつ熱が下がってから、 経過観察で休み。 OO小児科。	今宿
		年 月 日 ~ 月 日		