

ほけんだより

no.9

令和7年11月10日発行
新発田市立二葉小学校保健室

インフルエンザに要注意!

二葉小学校で、インフルエンザでの欠席が急激に増えています。これ以上感染を拡大させないためにも、次のことに注意して感染症予防をしましょう。

手洗い



インフルエンザを予防するには手あらいが大切です。特に次のタ

イミングでは、せっけん手あらいをしましょう。

- ・外から帰った後
- ・遊んだり運動したりした後
- ・食事（給食）の前
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ・トイレの後
- ・共有のものを触った（ボール遊びなど）後

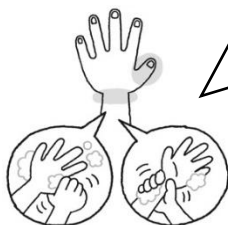


手洗いポイント



ゆびさき つめ あいだ
指先と爪の間

手のひらでしっかりとこすりましょう



おやゆび てくび
親指・手首

反対の手でねじ
あって洗いましょう



ゆび ゆび あいだ
指と指の間

手と手を交差してこ
すり合わせましょう

咳エチケット

なぜ症状（咳やくしゃみ）がある人は、ほかの人への感染を防ぐため、マスクをしたり、咳やくしゃみをする時は、ハンカチや衣服で口を覆いましょう。



睡眠

夜、寝ている間に、私たちの体は免疫力（ウイルスと戦う力）を高めています。8～10時間の睡眠を取ってインフルエンザウイルスに負けない体づくりをしましょう。



食事

栄養を取ってインフルエンザウイルスに負けない強い体を作ることが大切です。好き嫌いせずバランスよく食べましょう。特に、野菜に多く含まれるビタミンを取ると免疫力が高まります。



〈保護者の皆さま〉

インフルエンザ予防について以下のご協力をお願いします。

● インフルエンザの予防について

ほけんだより表面の予防に関する内容について、ご家庭でもご協力いただき、お子様にもお声がけをお願いします。感染状況に応じて、学校でもマスクの着用を呼びかける場合があります。

マスクのご準備をお願いします。

● インフルエンザのような症状がある場合

発熱、頭痛、せき、のどの痛み、強い寒気、倦怠感、関節痛、筋肉痛などがある場合は無理に登校せず、静養と受診をお願いします。

〈インフルエンザの主な症状〉



● インフルエンザと診断されたら・・・

インフルエンザは出席停止になります。インフルエンザの診断が出ましたら学校へのご連絡も確実にお願いします。

● インフルエンザの出席停止期間

発症した後、5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

● インフルエンザの出席停止後、登校する時の提出書類

「療養解除届」を保護者の方が記入し学校へご提出ください。療養解除届は学校のHPからダウンロードすることもできます。用紙を学校で用意することもできますので必要な場合は、学校へお伝えください。

