

ほけんだよい



1月号

令和3年1月8日（金）

NO.11
上水中学校
保健室

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いします。



2週間の冬休みはゆっくり過ごすことができましたか？今年も皆さんが心身ともに健康に過ごすことができるよう願っています。3学期の3ヶ月はこれまで以上にあっという間に過ぎていきますので、1日1日を大切に、次の学年や進路に向けて有意義な準備期間にしましょう！

季節性インフルエンザの流行時期です

例年、季節性インフルエンザは12月から1月頃を境に徐々に患者数が増えていきます。今年は皆さんがいつも以上に感染症対策に気を遣ってくれているおかげで発症がおさえられています。まだまだ油断は禁物です。引き続き、感染予防に努めてください。

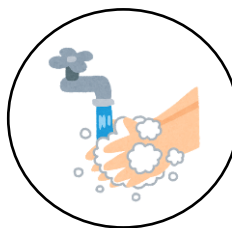
～インフルエンザの症状の特徴～

症状	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～微熱	★高熱
咳	◎	◎
のどの痛み	◎	◎
身体のだるさ	○	★◎
関節痛・筋肉痛	×	★◎
頭痛	◎	◎
鼻水	◎	○
下痢	×	○（とくに小児）
くしゃみ	◎	×

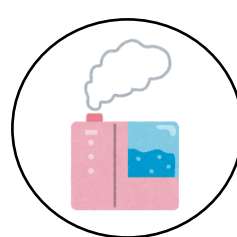
★発熱や全身症状が急速に現れるのが特徴。

～予防方法～

こまめな手洗い



適度な湿度の保持



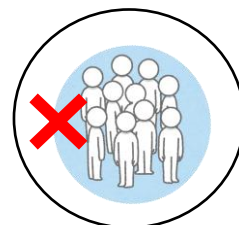
流行前の
ワクチン接種



十分な休養と食事



人混みを避ける



保護者の皆様

9月にもお知らせしましたが、今年度より、インフルエンザに罹患した場合の提出書類の様式が変更となりました。大きな変更点は以下の通りです。

- ① 名 称…『登校許可書』から『登校届（インフルエンザ用）』に変わりました。
- ② 記入者…『医師』から『保護者』に変わりました。



つきましては、お子様がインフルエンザに罹患した場合、「登校届（インフルエンザ用）」に保護者が記入の上、治癒後の登校時に担任へ提出してください。なお、インフルエンザは出席停止期間が法によって定められていますので必ず守っていただくようお願いいたします。（発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで）
用紙は学校にあります。本校HPからもダウンロードできます。ご活用ください。