

ほけんだより



夏の猛暑がようやく落ち着いたかと思ったら、急に冷え込む日が増えてきて、冬の訪れを感じるようになってきましたね。「首」「手首」「足首」の3つの体の「首」には、血管が集中しており、あたためると、体の内側からあたたまるといわれています。マフラーや手袋、長めの靴下などで、寒さ対策をしていきましょう。また、寒い時期は運動前に入念にウォームアップ（準備体操）を行い、ケガの予防につとめましょう。気温が低いと筋肉が冷え、血流が悪くなり、筋肉の伸び縮みがうまくできなくなり、筋肉や関節を痛めやすくなります。



インフルエンザ流行中

今年は例年より早くインフルエンザが流行していますね。インフルエンザの症状は、38℃以上の発熱、咳・鼻水・のどの痛みなどのかぜ症状、寒気、筋肉痛・関節痛などです。かかってしまった場合は、ゆっくり休養し、「欠席届」を保護者の方に書いてもらい、登校したときに「欠席届」を担任の先生に提出しましょう。

出席停止期間は、下の図を参考にしてください

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



※1

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。