

保健室から生徒のみなさんへ

*ぜひおうちの方にも見せてください。

かぜ、インフルエンザによる欠席者が増加しています！！

以下の点について、再度確認します。各自でしっかり予防しましょう。

★周りにインフルエンザ(疑いも含む)患者がいたら

- ・患者を^{かくり}隔離する、近寄らない。
- ・自分も患者もマスクをする。

★登校前に気をつけること

- ・朝、少しでも体調が悪いと感じたら体温測定を。
- ・発熱（37.0度以上）していなくても不調があれば、無理をして登校せず、まずは病院を受診してください。

（病院で診察を受けた結果は学校へ知らせてください。）

インフルエンザの場合、インフルエンザの症状が出た日から丸5日間以上(休日を入れて)登校できません。必ず守ってください。

- ・少しでも体調が悪い場合は、マスクをして登校すること。
（予防のためのマスクの着用はもちろんOKです☆）

★休み時間は教室の窓を開けて換気を

★休日(土日)の過ごし方

- ・外出はなるべく避ける、体調の悪い友達の家に行かない
（やむを得ず外出する時、人ごみへ行く時はマスクをする）
- ・いつもと少しでも体調が違うと感じたら・・・
 - 体温を計る
 - 体を休める（じゅうぶんな睡眠をとる）
 - 早めに病院（かかりつけの小児科や内科）へ
 - 無理をして部活動に行かない（体を休めることを優先）

★基本的な予防策をもう一度確認します

- ・手洗いうがい
- ・規則正しい生活（3食しっかり食べる、夜更かししない）