



令和2年2月4日 駒込小 ほけんしつ No.15

まだまだ風は冷たいですが、やわらかくなってきた日差しの中ひざなかにふゆいると、冬のトンネルの出口が近づいてきたかな？と感じます。寒さもきつとあと少し！
げんきのき
元気に乗り切りましょう。

インフルエンザ、まだまだ流行中りゅうこうちゅうです！

古河市の学校では、インフルエンザにかかる人がぐっと増えて、学級閉鎖がっきゅうへいさになっているところもあります。駒込小の近くの学校でもインフルエンザが出ていますので、もし、急に高い熱きゅうたかねつが出たり熱が続いたりした時には、病院で受診じゆしんをお願いします。

インフルエンザになったときの出席停止しゅっせきていしの期間きかんは？

インフルエンザは出席停止しゅっせきていしになる感染症かんせんしやうです。出席停止しゅっせきていしの期間きかんは、学校保健安全法がっこうほけんあんぜんほうで定められていて、「発症はっしやうした後5日を経過あといつか」かつ、「解熱けいかした後2日を経過あつするまで」とされています。

発症後 2日目に 解熱の時		発熱 	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校不可	登校可能 	
	発症日	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後 4日目に 解熱の時		発熱 			解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可能 

自分でチェック！今日の体調はどうか？



まずは、朝。目覚めたときの感じはどうか？

いつもスッキリ目が覚める人が、まだふとんに入っていたい感じがしたら
要注意。体調に変化がないか注意してすごしましょう。



洗面所では、どうか？かがみをよくみてね。

顔色や目の色がいつもとちがうと感じたら、体調がわるくなる前ぶれかもしれない。口の中がねばついていたら、歯みがきをていねいにして、様子を見ましょう。



食事の時間。食欲はあるかな？

体調の変化が、まっさきに食欲にあらわれる人や味がちがって感じられる人もいます。



流す前にチェック！トイレでは、どうか？

食べたり飲んだりしたもので、おしっこやうんちの色やにおいが変わること
も。うんちは、バナナの形が元気の印。流す前に、よく見てみましょう。



授業中にもチェック。ぼーっとしていないかな？

集中できない人は、朝ごはんを食べてきましたか？ねる時間はおそくなかったでしょうか？なやみごとや心配なことはないですか？

ねるときは、今日1日のよかったことを思い浮かべて…

いやなことばかりうかんでくるなら、ストレスやつかれがたまっているのかも。ぐっすりねむって、つかれをとってくださいね。

