



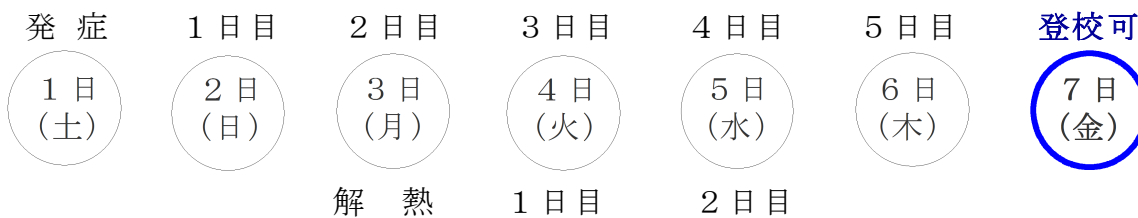
あっという間に 12 月です。今年も元気に過ごすことができましたか？元気に新年を迎えられるようにしましょう。特にこれから受験を控えた 3 年生は、今のうちから生活リズムを整えておいてください。

かぜとインフルエンザの主な病状

かぜ	せき	くしゃみ	鼻づまり	鼻水	のどの痛み		など
インフルエンザ	突然の高熱	筋肉痛	体がだるい	寒気	関節痛	頭痛	など

インフルエンザと診断されたら 出席停止！

出席停止の期間は、「発症(発熱)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」です。例えば、1 日(土)に熱が出て、3 日(月)に熱が下がったとすると…登校できるのは**7日(金)から**です。



インフルエンザの他にも出席停止になる感染症があります。出席停止の期間が明けて登校できるようになったら、以下の①か②の方法で、「証明書」(保健室にあります)など必要な書類を担任に提出してください。

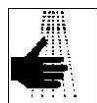
- ①「証明書」を病院で記入してもらい、担任に提出する。
- ②「検査結果」か「処方薬の説明書」のコピーと「証明書」の治療期間等の必要事項の部分の保護者の方に記入してもらったものを、担任に提出する。(※②はインフルエンザのみ。その他の出席停止の感染症は必ず病院で証明書の記入をしてもらってください。)

感染性胃腸炎にも気をつけて！

ノロウイルスなどの感染症胃腸炎の主な病状には、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢などがあります。発熱する場合もあります。特にノロウイルスにはインフルエンザなどのような予防のワクチンや治療薬がないため、感染予防が重要です。

感染を防ぐには…

- 手洗い・うがい
- 食べ物の十分な加熱
- 汚染の消毒



換気をしないしていると…！

頭痛・あくび・吐き気・めまい・集中力低下

酸素欠乏状態が原因で、頭痛、あくび、吐き気、めまい、集中力低下などの症状がみられるようになります。また、風邪のウイルスなどが空気中にただよい続けてしまいます。



せめて休み時間は窓を開けて、
しっかり換気しよう！

