

令和5年11月9日  
小池特別支援学校  
保健室

今年は例年よりも気温が高い日もあり、朝晩と昼間、日によって気温差が激しいためか、かぜや発熱による欠席がちらほら見られます。元気に乗りきれるよう、衣服の調節や汗の始末など寒暖差への対応をよろしくお願いします。

## インフルエンザにご注意を

福岡県では、10月5日にインフルエンザ注意報が発令され、市内でも流行している地域があるようです。本校では、今のところインフルエンザにかかったという連絡は少ないですが、今後本格的な流行が懸念されます。日ごろから、かぜやインフルエンザに負けない体づくりにご協力をお願いします。

### かぜや インフルエンザを 予防するには

#### 十分な睡眠



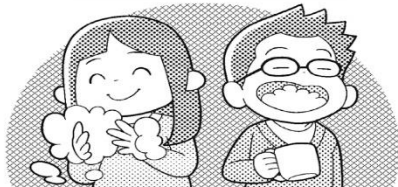
早めに寝て、十分に体を休めましょう。

#### 十分な栄養



なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。

#### うがい・手洗い



うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。

#### 換気と保湿



こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。

#### 人ごみを避ける



インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。

## 熱が出たら、病院受診をおすすめします

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症と診断された場合は出席停止となります。その他の感染症についても出席停止となる場合がありますので、学校までご連絡ください。お子様の早期の健康回復のために無理をさせないよう、また感染の拡大防止のためにもご協力をお願いします。



<出席停止の期間> ※発症した日、解熱した日、症状が軽快した日をそれぞれ0日とします。

| インフルエンザ                      | 新型コロナウイルス感染症                                                                                                                 |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで | 発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快※した後1日を経過するまで<br>→発症後10日間を経過するまではマスクの着用を推奨します<br>※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せず、熱が下がり、かつ、呼吸器症状(咳、咽頭痛、鼻水など)が改善傾向にあること |

