

増えています
インフルエンザ!

予防しよう インフルエンザ!



～うつらない・うつさないために～
ほけんだより 特別号

朝、熱が37.5℃以上あるときは登校しない。



せき・くしゃみが出るときはマスクをつける。

休み時間ごとに教室の換気をしよう

外から帰ったら必ず手洗い・うがいを!!



バランスの取れた食事、十分な睡眠をとる

症状をチェックしましょう!

インフルエンザかな?と思ったら...

- 38℃以上の熱がある。
- 寒気がする。 鼻水・鼻づまりがある。
- 頭痛がする。 体が痛い。
- のどが痛い、せきがでる。
- おなかが痛い、げりしている。



- ① 医療機関を受診し、自宅で安静!**
- ② 学校に連絡する**

インフルエンザは出席停止です(欠席にはなりません)。
治癒後登校時に罹患証明書を提出してください。

流行していますが、騒ぎすぎず冷静に対応することも大切です。
テストまでに体調をしっかりと整えましょう。