

保健だより

文京区立本郷台中学校 保健室

平成30年1月9日

今月の保健目標 風邪やインフルエンザの予防を心がけよう

新しい年を迎えました。皆さんは今年一年、どのように過ごしたいですか？目標は立てましたか？

ところで、今の時期は一年で最も寒く、風邪やインフルエンザに注意が必要な時期です。手洗いや咳エチケットは気をつけていますか？感染症に注意していきましょう。気温も湿度も低いため、下に示したことに気をつけていきましょう。



★ 風邪とインフルエンザの違い ★

風邪とインフルエンザは一見して同じような印象があるかもしれませんが、症状の重さが全く違います。自分で見分けることは難しいので、症状が出たら、病院で診察を受けましょう。

インフルエンザと診断されたら「出席停止」となり、登校できません。その場合は必ず学校まで連絡をしてください。

	風邪	インフルエンザ
症状	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳 など	悪寒、頭痛、のどの痛み、筋肉痛など 全身症状
体温	37℃～38℃くらい	38℃以上の高熱
症状の進み方	ゆっくり進む	急激に進む

★保護者の皆様へ★ 出席停止について

インフルエンザの出席停止期間は次のように定められています。

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。
(発熱した日は0日目と数えます。5日目までは出席停止期間です。)

医師よりインフルエンザと診断されましたら、担任まで連絡をお願いします。出席停止期間は家庭でしっかりと休養してください。集団での流行を防ぐために、ご協力をお願いします。

なお、医師より登校の許可が出ましたら、お子様に『登校届』を持たせて登校してください。『登校届』の用紙は本校HPからダウンロードできます。また職員室にも置いてあります。よろしくお願いします。