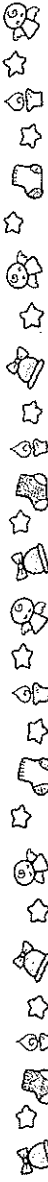
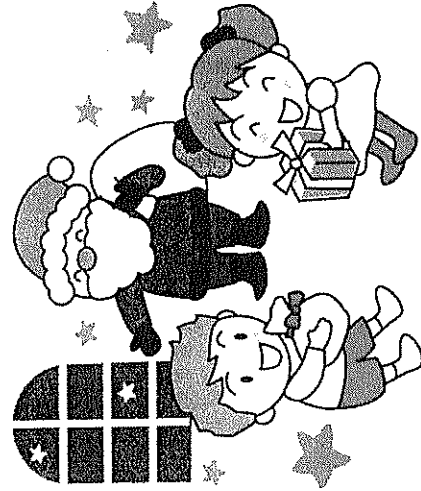


ほけんだより12が

佐屋小学校 29年度 NO.7

12月になり、いよいよ冬本番です。寒いときには、体が動きにくかったりポケットに手を入れているだけで、ちよつとしたことでも思いがけないケガにつながることもあります。

佐屋っ子ランニングも始まりました。休み時間も「寒いから…」といってちぢこまっっていないで、外で元気よく遊びましょう。寒さも気にならなくなりますよ。



寒さに負けない体をつくらう

今月のほけんもくひよう

保護者の方へ

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

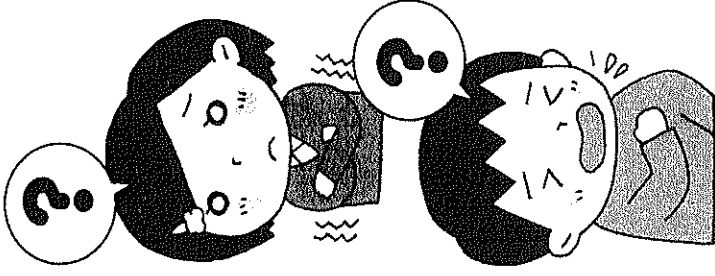


原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症日から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

この症状、なぜ? インフルエンザ?



症状が出る場所	なぜ	インフルエンザ
発熱	のどや鼻	全身
鼻水	ゆっくり	早い
せき	37~38度くらい	38~39度以上
頭の痛み	ひきはじめに出る	後から出る
筋肉・関節の痛み	少し、軽い	たくさん、強い
だるさ・さむけ	あまり出ない	強い

今年度は、いつもの年よりインフルエンザの流行が、1カ月前も早く始まりそうです。『かぜ』と『インフルエンザ』では症状がにているため、『重いかぜ』と『軽いインフルエンザ』は区別がむずかしいことがあります。「ちよつとしんどいかも」と思ったら、早めにお医者さんにみてもらうことが大切です。

あなたためていますか? 3つのくび

マフラー

手ぶくろ

足くび

ネック

ウオーマー

手くび

長そで

足くび

タイツ・レギンス

