

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成30年 3月12日  
第19号 豊松小学校

おうちのかたへ

## 健康管理のお願い

インフルエンザの予防を行ってください！



近隣の学校と比べて、豊松小学校では、「インフルエンザ」の罹患が少ない方でしたが、今週に入って本校でも少し増えてき始めました。来週には卒業証書授与式、修了式を迎えます。家族ぐるみでしっかり予防を行っていただき、つぎのことに注意してください。

① 外から帰ったときなど、こまめに流水と石けんで「手洗い」をしましょう。

【注意】★常にきれいな水で洗うため、溜めた水では洗わない。

★洗い残しが多い指先、親指の付け根や手首などを特に入念に洗う。

★タオルなどの共用は絶対にしない。

★洗った手で水道の蛇口栓を触ると、再び手が汚染してしまいます。



② 咳エチケットを守りましょう。

★咳・くしゃみが出たら、周りの方へうつさないように不織布（ふしょくふ）製マスクを着用しましょう。

★マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

★鼻水・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

★咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。



③ 室内は加湿器などを使って、適度な湿度（50%から60%）を保ちましょう。

④ 睡眠をしっかりととり、バランスのとれた食事を心がけ、体力をつけましょう。

⑤ 人が集まる場所への外出は避け、出掛けるときはマスクを着用しましょう。

### 【出席停止について】

「インフルエンザ」は出席停止となります。基準は発症（病院に受診した日ではなく発熱などのインフルエンザ様症状が始まった日）した日を0日と数え、「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」となっていますが、あわせて、医師の指示に従っての登校をお願いします。