



# げんきだより 12月号

2020年もあと少し。本格的な寒さと乾燥が際立つようになり、インフルエンザなどの感染症の流行が始まりました。手洗いうがい、マスク、人混みを避ける等の予防をしっかりとすると同時に、早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣や適度な運動を心がけることで、体の免疫力をアップさせ、細菌やウイルスを撃退しましょう！

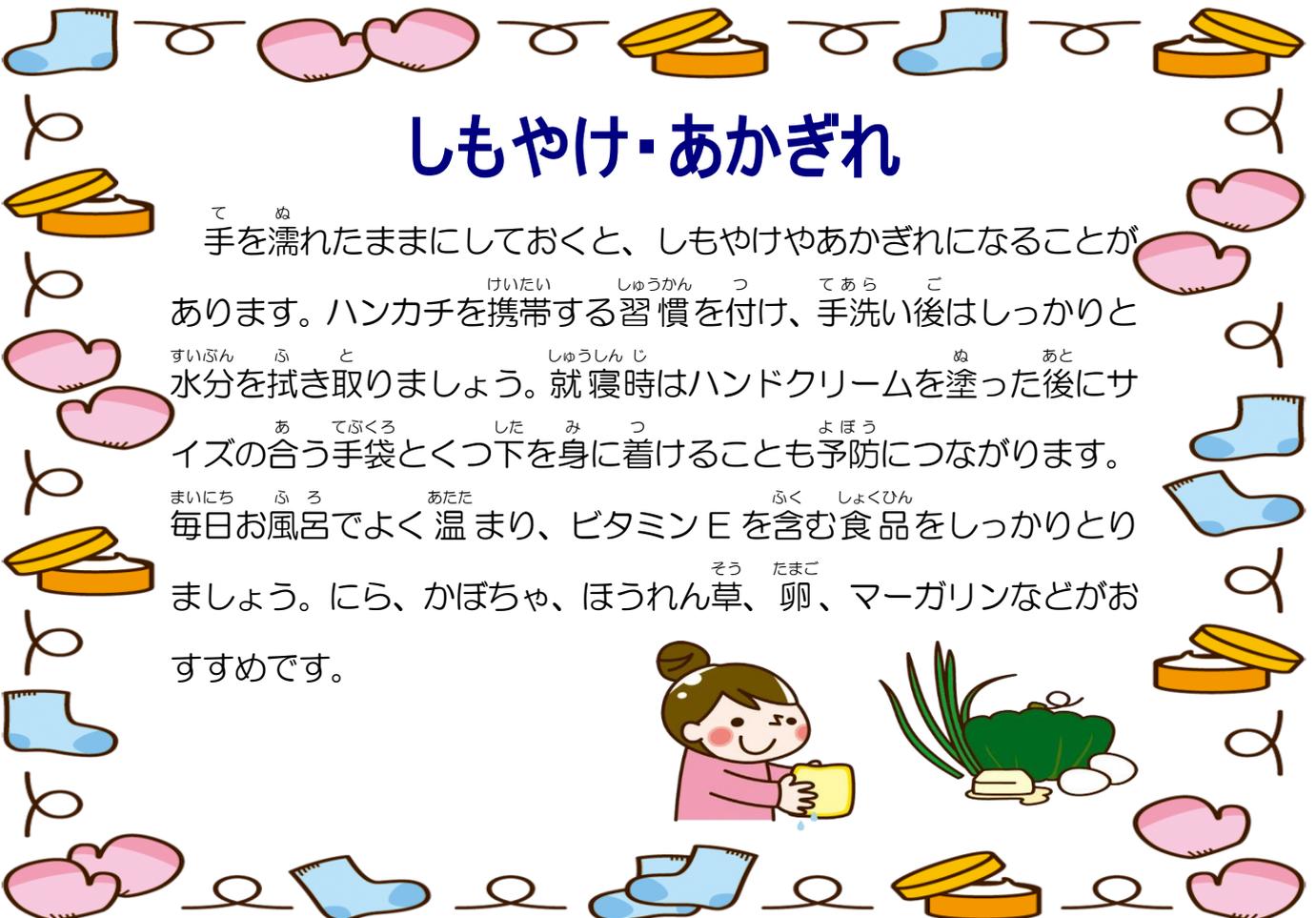
## ふゆ 冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えは、夏場のイメージが強いですが、最近では暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より1枚少なめが基本です。



## しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を付け、手洗後はしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身に着けることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵、マーガリンなどがおすすめです。

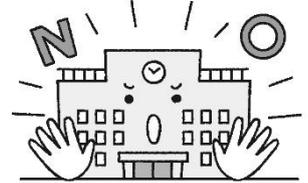


# インフルエンザの流行がはじまりました。

インフルエンザは風邪に似た、のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳に加えて、

- 突然の38℃以上の発熱
- 頭痛
- 全身の痛み（関節痛、筋肉痛）
- 全身の倦怠感等の症状が特徴です。

インフルエンザは出席停止



## 予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。



### おうちの方へ

## インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→						→	→
発症後4日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							→

### お願い

インフルエンザは出席停止になります。欠席扱いになりませんので、ゆっくりと体を休ませてください。お子さんがインフルエンザと診断されましたら、速やかに下記の5つことを学校へお知らせください。よろしくお願いいたします。

- ①診断日 ②受診した病院名 ③何型か ④発症した日時 ⑤症状

また、インフルエンザが治り、登校する際には、医師による治癒証明が必要です。

※証明書は、医療機関で発行してもらえます。（無料）

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。