



ほけんだより



令和 6 年 12 月 13 日

No.8

智頭小学校 保健室

2 学期も残りわずかとなりました。冬休みはクリスマスやお正月など楽しいイベントの多い時期です。一方で、空気が乾燥しやすく感染症が流行しやすくなります。楽しい冬休みにするためにも感染症対策を心がけましょう。

インフルエンザに注意!!

鳥取県内ではインフルエンザが流行しています。本校でもインフルエンザ罹患者が数名出ています。学校では「手洗い・うがい・換気・マスクの着用」等の予防をしています。ご家庭でも予防の徹底をよろしくお願いします。

インフルエンザの主な症状



38度以上の高熱



関節痛・筋肉痛



全身の倦怠感



せきや鼻水



寒気

インフルエンザと診断されたら

病院でインフルエンザと診断された場合「欠席」ではなく「**出席停止**」となります。

◎診断されたら必ず、学校へご連絡をお願いします。

主治医の指示に従い、出席停止期間は自宅でしっかりと体を休めましょう。



<出席停止期間>

発症した後（発症の翌日を1日目）5日を経過し、
かつ解熱した後2日を経過するまで出席停止とする。



学校医 大谷先生より

～咳が出そうなときには水分補給を～

咳をすると喉を痛めてしまうだけでなく、ウイルスを飛ばしてしまい感染拡大のおそれがあります。

咳が出る人は近くに飲み物を置き、咳が出そうなときに水分補給を行い、喉を潤すようにしましょう。

つめが伸びていませんか??

つめが長いと、伸びたつめの間にバイキンが入ってしまいます。また、伸びたつめが割れてしまったり、友達にけがをさせてしまったりします。本校でも、つめが長い児童、つめが割れてしまいつめ切りを借りる児童が多く見られます。つめを切りすぎてしまう深爪には注意しながら、ご家庭でも定期的なつめ切り、または声かけをよろしくお願いします。



つめは手のひらから見て
指からはみ出していなかったら OK

