

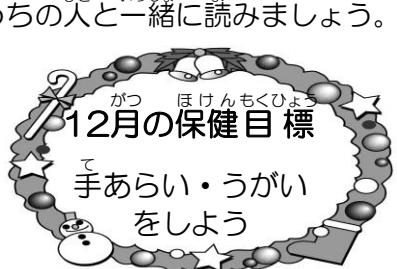


12月 ほけんだより

令和7年12月1日
さいたま市立七里小学校
保健室



寒い日々が続く季節となりました。全国的にインフルエンザが流行しています。さいたま市でも学級閉鎖を行っている学校も増えています。まだまだこれから流行が続いていきます。ウイルスに負けない体を作るため、早寝早起き等の規則正しい生活やバランスの取れた食事を心がけましょう。



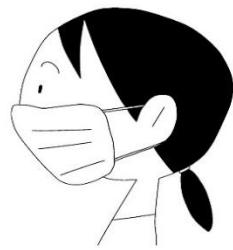
かぜやインフルエンザを予防するには？



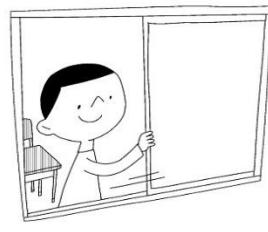
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめに換気をする



栄養バランスのよい食事



まいにちうんどう毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



かかしつをする

インフルエンザによる出席停止期間の確認をお願いします。

おうちの方へ



| 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 | | | | | | | | |

薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザの感染力はしばらく残っています。また、一旦熱が下がっても再び発熱する場合もあります。症状が出た際には、早めに医療機関を受診し医師の指示に従うとともに、十分な休養をとるようにしてください。