



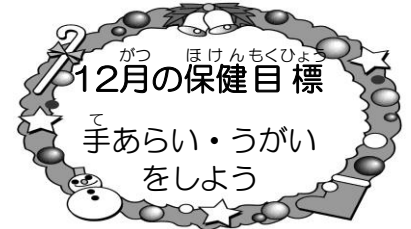
# ほけんだよい

令和7年12月1日  
さいたま市立七里小学校  
保健室



おうちの人と一緒に読みましょう。

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？



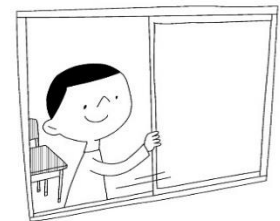
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



加しつをする

## 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				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					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があります。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。