

きせつ  
そろそろインフルエンザの季節です。

インフルエンザと診断された場合は、すぐに学校へ連絡ください。  
インフルエンザの出席停止期間は、

はっしょうご かかん ねつ さ かかん  
**発症後5日間、かつ熱が下がって2日間です。**

くわ 詳しくは、うらめん の 載せていますので参考してください。

インフルエンザにうつたら  
「出席停止」に切り替え



だんだんと寒くなり、体調を崩している人もいます。  
これから風邪やインフルエンザの季節になります。  
「手洗い・うがい」をこまめに行い、栄養と休養をしっかりとって体調を整えるようにしましょう。



冬を快適に過ごすためにしたいこと

**外から帰ったら手洗い・うがい**

外から帰ったら、手洗い・うがいをして、かぜやインフルエンザを予防しましょう。

**衣服で温度調節をしよう**

衣服を重ね着し、部屋の温度によって脱ぎ着をすることで、暖かさを調節しましょう。

**お風呂でしっかり温まろう**

お風呂では、シャワーだけで済ませず湯ぶねにつかると、体のしんから温まります。

**部屋の換気をしよう**

部屋を閉め切っていると、空気が汚れて乾そうし、かぜなどをひきやすくなります。

かぜとインフルエンザの主な症状のちがい



きれいなハンカチをわすれずに！！

※かぜ予防には、手あらいが大事！！

※1回30秒以上ていねいに手あらいをして

きれいなハンカチで手をふくようにしましょう。



冬場もあたたかいお茶で水分補給！！

水とうに、あたたかいお茶を入れて持ってきて、こまめに水分をとるようにしましょう。  
のどの乾燥を防ぎ、かぜ予防になります。

