保健だより

平成３０年１月１９日（金）発行
佐世保市立黒島小･中学校　保健室
（第３７号）

長崎県内インフルエンザ警報発令中

長崎県内の小中高等学校インフルエンザ罹患者が４０００人を超え、佐世保市内でも８００人を超えています。

体調が悪いときは、無理をしないで、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

中学３年生は、受験が続いていますね。

受験本番に向けて、規則正しい生活で体調を整えるようにしましょう。



おうちの方へ

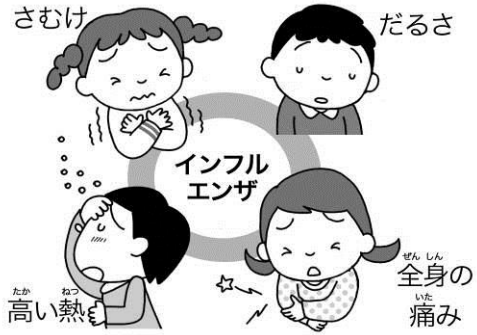
インフルエンザの出席停止期間について

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	→	→	→	→	→	→	→	

かぜとインフルエンザの主な症状のちがい





かぜ・インフルエンザにかからないために

手洗い30秒 うがい3回 	早ね・早おき・朝ごはん +運動で体力をつける。 	かんきをする。 しつどを保つ。 
マスクをする。 	水分を多くとる。 	できるだけ、人の多いところは、さける。 

※インフルエンザと診断されたら、すぐに学校へ連絡を！

インフルエンザの出席停止の期間は、
※発症後５日間、かつ熱が下がって２日間です。

