



2023年12月1日
門真市立第二中学校 保健室

寒さが厳しくなってきました。去年から、冬季の暖房がエアコンに変更になっています。

寒くなってくると、「カイロちょうだい」「湯たんぽ貸して」と言ってくる人がいますが、ごめんなさい。どちらも保健室にはありません。授業中寒い人は、ひざかけを使ったり、長めのくつ下をはいたりして、足元を温めるようにしましょう。朝ごはんをしっかり食べることも、体温を上げることに繋がりますよ。

インフルエンザについて

10月から、じわじわと増えています。

門真市内でも学級閉鎖があいついでいて、感染力の高さに驚きます。

今一度、感染予防に努めましょう。

特に、手洗い。寒くなるとどうしても手を洗うのが嫌になるかと思いますが、食事の前、トイレの後、運動した後などピンポイントで手洗いを習慣づけてください。

朝から体調不良の場合は・・・

無理をせず自宅でゆっくり過ごして下さい。

欠席の場合は、必ず保護者の方から学校に連絡をお願いします。

インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

飛沫感染	感染している人のくしゃみやせきで飛び出たウイルスを吸い込む	
予防法	マスクをする	
接触感染	ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる	
予防法	手をしっかり洗う	
空気感染	空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む	
予防法	換気をする	

尚、学校で次のような症状が出た場合は、原則早退となります。保護者の方に連絡しますので、ご対応をお願いします。

➡発熱、悪寒、強い倦怠感、頭痛、関節痛、喉の痛み等 インフルエンザ感染が疑われる症状

インフルエンザになってしまった場合

証明書・診断書は不要です。

出席停止基準 「発症後5日を経過し、解熱後2日を経過するまで」医師の診断に従ってください。

トイレの使い方が気になります。

そうじ当番の人が、みんなのためにきれいにしてくれています。自分だけが使う場所ではありません。

トイレトペーパーがなくなっていたら、次の人が困らないように補充する、手洗い場にかみの毛を落としたらとる、汚さないように気をつけて使う・・・ちょっとした気づかいのつみかさねが大事です。

