

ほけんだより

1月号

令和2年1月9日発行

京都府立北嵯峨高等学校 保健室

新年 明けましておめでとうございます



まだまだインフルエンザ
に要注意！！



生活リズムを整えましょう！

手洗い・うがい

帰宅後のうがいや食事の前の
手洗いをこまめにしましょう！

睡眠と栄養

疲れや睡眠不足による
免疫低下に要注意。

湿度

乾燥した空間はウイルスの
格好の場所。50～60%の湿
度を保つのがベスト◎

換気

暖房でこもった空気は×！
定期的に換気をし、キレイな
空気を保ちましょう！

もしもインフルエンザにかかったら・・・！？

インフルエンザの出席停止期間は・・・

**発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで**

と学校保健安全法施行規則第19条で規定されています。

(例)

※熱が早く下がっても最低5日は休む必要があります。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱					登校OK	
発症				解熱		登校OK	

※発症後5日経っても、解熱しない場合は、さらに休む期間が長くなります。

★インフルエンザによる出席停止の手続きの流れは以下の通りです。

1. インフルエンザ罹患届出書 ※保護者が記入したもの
→北嵯峨高校HPよりダウンロードするか担任から受け取ってください。
2. インフルエンザの診断を証明できるもの（調剤明細書の写し等）
3. 出席停止届 →登校後、担任から受け取ってください。