



市内でインフルエンザが流行しています

柏崎市内の小中学校では、今週に入ってインフルエンザによる欠席が増加しています。

今日現在、柏崎市内で、学校閉鎖2校、学年・学級閉鎖のある学校が5校あります。

北鯖石小学校は、今のところ落ち着いていますが、今後流行すること考えられますので、ご家庭でも予防に心がけてください。

かせ・インフルエンザ予防に心がけましょう！

【睡眠】

十分に寝て、疲れをためないようにしよう。



【手洗い・うがい】

食事前・トイレ後・運動や遊びの後・外から帰った時は「手洗い・うがい」をしよう。



【運動】

休み時間や家では元気に体を動かして遊ぼう。



【服装】

「重ね着」をすることで服と服の間にあたたかい空気の層ができるので、下着や上着などの衣服を上手に組み合わせた服装をしよう。



【食事】

好ききらいしないで、三度の食事で色々な食べものから栄養をバランスよくとるようにしよう。



【換気】

暖房を入れると、部屋を閉めきりになりがちですが、空気中にはホコリやウイルスがたくさんあるので、1時間に1回は窓を開けて部屋の空気を入れかえよう。



【免疫力】

ストレスをためないことも免疫力を高めるので、「楽しく笑って」過ごそう。



かぜ・インフルエンザ予防について お家の方へのお願い！

❁ インフルエンザの早期発見・流行防止のため、登校前のお子さんの健康状態をよくご確認ください。体調が悪い、食欲がない、いつもと様子が違う等の状況がみられましたら登校前に検温をしてください。朝の体温が37℃以上ある・重い風邪症状がみられる等の場合は、無理をして登校せず、おうちでゆっくり休ませていただき、様子を見て受診をお願いします。

❁ 欠席者の数と症状を毎日、市・県に報告しますので、REBER(リーバー)に入力される際には「インフルエンザ」「かぜ」ではなく、「インフルエンザA型」「発熱(体温℃)」「頭痛」「咳」「鼻水」「のどの痛み」などを症状チェック欄又はコメント欄でお知らせください。

❁ 体調が悪い時・人の多く集まる場所に行く際には、マスクの着用をお願いします。

❁ マスクが汚れた場合やなくなった場合、給食のマスクを忘れた場合に使用できるように、ランドセルの中に予備のマスクの用意をお願いします。



【インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の出席停止期間】

おつしやうび
発症日を入れてね。

かん
元気
回復

とうこうさいがいび はやみひょう 登校再開日 早見表

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
症状軽快						とうこうさいがい 登校再開		
症状軽快	しょうじょうがい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
症状軽快		しょうじょうがい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開		
症状軽快			しょうじょうがい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
症状軽快				しょうじょうがい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開		
					しょうじょうがい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開	

かんせん
発症

／ コロナもインフルもここは同じ ／

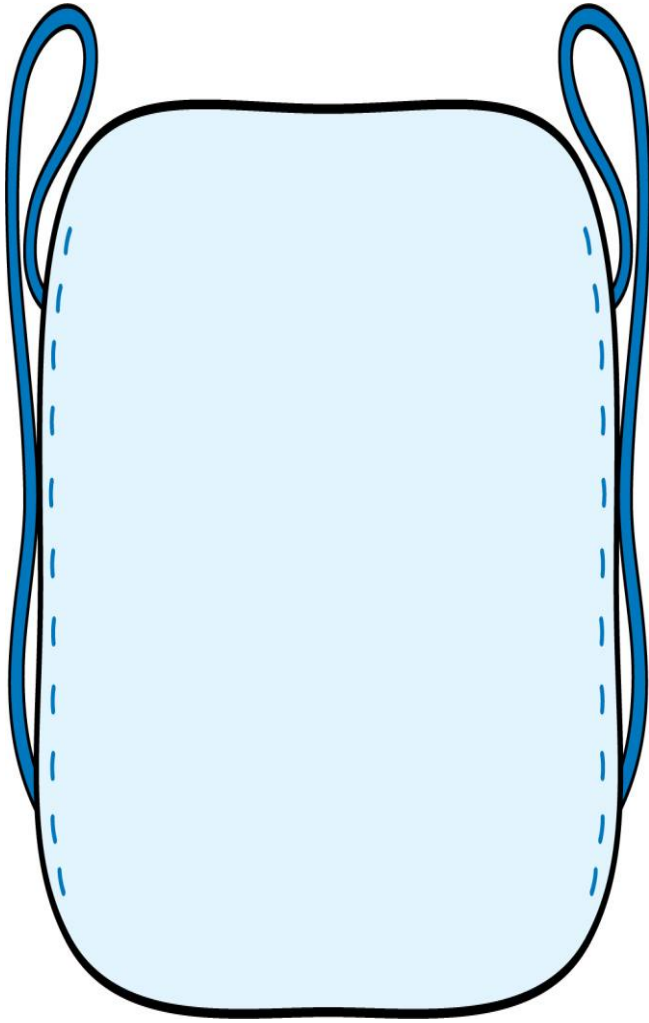
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

しょうじょうがい
症状が軽快した後
1日を経過するまで

げんぷ
インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」

インフル

げんぷ 解熱					とうこうさいがい 登校再開		
げんぷ 解熱	げんぷ 解熱				とうこうさいがい 登校再開		
げんぷ 解熱		げんぷ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
げんぷ 解熱			げんぷ 解熱		とうこうさいがい 登校再開		
				げんぷ 解熱		とうこうさいがい 登校再開	
					げんぷ 解熱		とうこうさいがい 登校再開



☆インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症又はその他の感染症と診断されましたら、すぐに学校までご連絡ください。

☆なお、登校する時には「療養解除届」（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症）、「登校許可証」（その他の感染症）を持って来てください。

☆「療養解除届」「登校許可証」は、北鯖石小学校のホームページからもダウンロードできます。
「登校許可証」「療養解除届」用紙が必要な場合は、学校までご連絡ください。

*療養解除届の記入
保護者等が記入し、学校に提出する。

*登校許可証の記入
主治医から記入していただき、学校に提出する。