

インフルエンザ警報が発令されました



もし、熱が上がったら…

- 無理せず、安静にして過ごす
- 水分をたくさんとり、こまめに着替える
- 食事は無理せず、食べられそうなものを
- 高熱の場合は、病院を受診する



発症日を入れてね

登校再開日 早見表

元気 回復

	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
新型コロナ	発症	症状軽快					登校再開		
		症状軽快					登校再開		
			症状軽快				登校再開		
				症状軽快			登校再開		
					症状軽快		登校再開		
インフル	発症	解熱					登校再開		
		解熱					登校再開		
			解熱				登校再開		
				解熱			登校再開		
					解熱		登校再開		

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」

コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」

診断を受けたら…

○感染症名を、学校へおしらせください。

○「出席停止届け」は学校ホームページや学校にあります。

○保護者のかたが記入して登校後に提出していただければよいです。(診断書は不要です)



予防は
コロナも
インフルも同じ

マスク

手洗い

換気

教室は常時
2か所開けます

よく
寝る

知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

- 【緊張型頭痛】頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。
- 【片頭痛】女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。
- 【群発頭痛】男性（10～40代）に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃（セカンドインパクト）が加わると、脳へのダメージが大きくなり、死亡率も高いとされています。

激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。



ためしてみてね 対処法

- 睡眠…量も質も十分に
- 食事…特にタンパク質！
- メラトニンの材料となる
- ストレッチ…肩や首（↓緊張型頭痛の場合のみ）
- 首や耳を温める

これらを試しても続く場合は、「頭痛外来」に相談してみてください。