



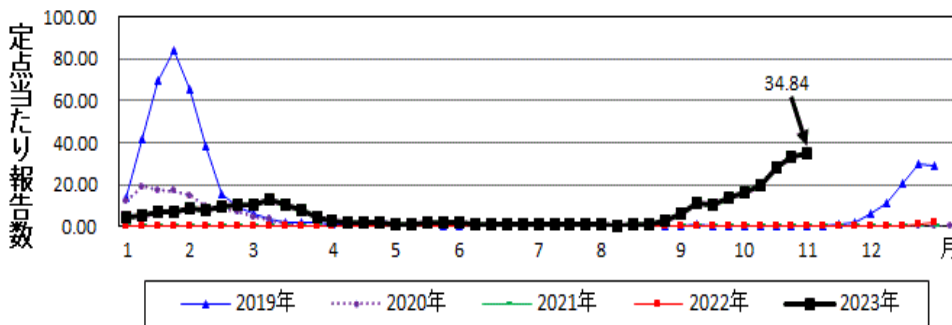
# ほけんだより

国神小保健室発行  
No.11 令和5年11月17日

## インフルエンザの流行警報が発令されました

今シーズンは、例年より早くインフルエンザ流行の兆しがあり、平成31年1月以来5シーズンぶりに、「流行警報」が発令されました。秩父郡市内の小中学校でも多数の学校で臨時休業をしています。感染予防に気をつけて、体調が悪い時は無理な登校は控えましょう。

### インフルエンザ（埼玉県） 埼玉県感染症発生動向調査より



## インフルエンザの出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。」

## 症状の特徴

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛に併せて、通常の風邪と同じような症状も見られます。

## 感染予防に、より一層注意しましょう！



ワクチン



人込みを避ける



うがい・手洗い



休養



加湿



マスク

## メディアコントロールに挑戦しよう！

スマホやゲームはとても便利で楽しく過ごすことができます。しかし、使いすぎて生活リズムが乱れ、健康や学校生活に悪い影響が出るのが心配です。自分は上手に使用しているか、生活を振り返ってみましょう。

### ★実施期間

11月21日（火）～11月29日（水）

（終了後は学校に提出をお願いします。）

### ★内容

家族と使い方（ルール）を決め、それをしっかり守ることが大切です。

保護者の皆様には、取組状況の確認や励ましの声かけなど、ご協力をお願いいたします。

## 「薬物乱用防止教室」



### 保護者の参加もOKです

日時：12月1日（金） 6校時  
(14:40～)

場所：2階：多目的室

講師：学校薬剤師  
一和多 俊介 先生

対象：5・6年生  
保護者の皆様  
(全学年対象)

ぜひ、ご参加ください。  
事前の申し込みは不要です。

