

インフルエンザの場合、医師より登校の許可ができるまでは、出席停止となります。

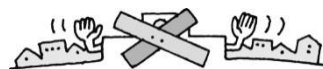
医師の登校許可が出ましたら、

①下方にある「登校許可願」用紙を印刷し、または

②登校後「登校許可願」を渡しますので、

保護者が記載した後、学校へ提出してください。

医療機関からの書類でも構いませんが、文書料が発生する場合がありますのでお気を付けください。



切 り 取 り

登 校 許 可 願

県立足柄高等学校長 殿

_____年 _____組 氏名 _____ 病名 _____

欠席期間 _____月 _____日 ~ _____月 _____日

上記の疾病のため欠席しておりましたが、医師より登校可能と診断されましたので、登校許可をお願いいたします。

医療機関名 _____ TEL _____ 医師名 _____

_____年 _____月 _____日 保護者名 _____ 印

風邪・インフルエンザの予防&撃退!



風邪やインフルエンザでの欠席者が多くなってきました。乾燥からからだを守り、ウイルスを体内に入れないようにしましょう。

インフルエンザ

はどうやってうつる?

予防法

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒に出了ウイルスを吸い込む。



マスクをする

接触感染



ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗う

空気感染



空気中に漂う飛沫核(飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子)を吸い込む。



閉めきった部屋などの人ごみを避ける

ウイルスに負けない力をつけよう!

○よく寝る

体力が回復し、ウイルスと闘う抵抗力もアップします。

○食事

3食欠かさず、栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。

○軽い運動

からだを動かすことでも体力・抵抗力を強化できます。

○ストレス解消

よくないストレスも抵抗力を落とす一因です。

それでもかかってしまったら…

- ①早めの受診・・・特に38℃以上の高熱、強いだるさ、頭痛、関節痛があるときは、インフルエンザの疑いがあります。
- ②十分な休養・・・ぬれタオルを干す等、室内の加湿も心掛けながら温かくして安静にしましょう。
- ③水分補給・・・意外と汗をかくので、こまめに水分補給をしましょう。

