

平成 年 月 日

保護者の皆様

船橋市立 小（中）学校  
校長

#### 冬季の健康管理について

これから、インフルエンザ等の流行する時期となりますので、ご家庭においても健康管理に充分留意されますようよろしくお願い申し上げます。

なお、インフルエンザは、学校伝染病ですので出席停止扱いとなります。インフルエンザと診断された場合は、必ず学級担任へ連絡をお願いいたします。その際、医師の診断書の提出は必要ありませんが、登校する時は医師の許可を得てください。

#### <インフルエンザの症状>

- \* 急な発熱（38度～40度の高熱）、頭痛、悪寒
- \* 全身のだるさ、筋肉・関節の痛み

#### <予防>

- \* 手洗い、うがい
- \* マスクの着用
- \* 人ごみを避ける
- \* 部屋を換気、加湿する
- \* 十分な睡眠
- \* 栄養バランスのとれた食事
- \* 適度な運動
- \* 予防接種

急に高熱が出た場合は、無理をせず早めに病院で診療を受けてください

Date:      year      month      date

To Students' Guardians

Funabashi Municipal  
Principal

Elementary/Middle School

### **Health care in winter**

Influenza goes around every winter. In preparation for the upcoming flu season, we would like you to pay close attention for your children's health care at home. Influenza is designated as a school infectious disease. When students should come down with the flu, they are suspended from school for a certain period to prevent the spread of the flu viruses. So please keep your child at home when he/she is diagnosed with the flu, and report it to his/her home- room teacher as soon as possible. You don't need to submit a medical certificate, but please send your child back to school only after getting the doctor's permission.

#### <Flu symptoms>

- \*Sudden fever ( 38°C~40°C), headache, shiver with fever
- \*Tiredness, muscle and joint pains

#### <Preventive measures>

- \*Wash your hands, gargle your throat.
- \*Wear a mask when going out.
- \*Keep away from crowded places.
- \*Have good indoor ventilation.
- \*Get plenty of rest.
- \*Have well-balanced meals.
- \*Get some moderate exercise.
- \*Vaccination

When your child develops a high fever, please make him/her take proper medical treatment immediately.