

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

Sobre el control físico durante el invierno

Sres. Padres de Familia,

Ya empieza el invierno y estamos expuestos al contagio de la epidemia de gripe. Les avisamos sobre el caso de la infección.

La influenza es una epidemia declarada contagiosa por las normas escolares. Todos los afectados no deben asistir a las clases. Estas faltas de asistencia no son tenidas en cuenta.

En caso de que el alumno sea diagnosticado con influenza, avisar por favor sin falta al profesor encargado de clase. Para volver a la clase, hará falta el permiso del médico, aunque no sea por escrito.

(Síntomas de la influenza)

- Alta fiebre repentina (más de 38 grados), dolor de cabeza, escalofrío
- Cansancio físico, dolor en los músculos y las articulaciones

(Prevención)

- Lavarse las manos, hacer gárgaras al volver a casa
- Llevar una mascarilla
- Evitar las aglomeraciones
- Ventilación adecuada y suficiente humedad del cuarto
- Buen descanso
- Comida balanceada
- Ejercicio adecuado
- Inyección de vacuna

En los casos de alta fiebre repentina , se aconseja acudir a un hospital sin perder tiempo.