

平成 年 月 日

保護者の皆様
各位家长

船橋市立 小(中)学校
校長

冬季の健康管理について
关于冬季身体健康保管

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。

由于现在是最容易患流行性感冒的季节,请各位同学在家时也要十分注意身体健康的保管.

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。

由于流行性感冒带有传染性,视为欠席.如被诊断为流行性感冒的话一定要向班主任及时地汇报.同时虽不须出示医生的诊断书,但必须得到医生的许可才可返校上课.

<インフルエンザの症状>

<流行性感冒的症状>

- * 急な発熱(38度~40度の高熱)、頭痛、悪寒
突然发烧(高烧38度~40度)头痛、发冷等
- * 全身のだるさ、筋肉・関節の痛み
全身无力、肌肉、关节的痛苦

<予防>

<予防法>

- * 手洗い、うがい
洗手,漱口
- * マスクの着用
戴口罩
- * 人ごみを避ける
避免人多的地方
- * 部屋を換気、加湿する
换空气,湿度加高
- * 十分な睡眠
保证足够的睡眠
- * 栄養バランスのとれた食事
饭菜要营养素均衡
- * 適度な運動
适当的运动
- * 予防接種
打预防针

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
突然发高烧时，请你别为难自己，早点看病。