

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

平成 年 月 日

보호자 여러분께

후나바시시립 소(중)학교
교장

겨울철 건강관리에 대해

앞으로 인플루엔자등이 유행하는 시기가 되니, 가정에서라도 건강관리에 충분히 유의하시길 잘 부탁드립니다.

또한 인플루엔자는 학교 전염병이기에 출석정지취급이 됩니다.

인플루엔자라고 진단된 경우는 반드시 학급당임에 연락을 부탁드립니다.

그때 의사의 진단서의 제출은 필요없지만, 등교할 때는 의사의 허가를 받아 주십시오.

<인플루엔자의 증상>

- * 급한 발열(38도~40도의 고열), 두통, 오한
- * 전신이 나른하고 근육, 관절에 통증

<예방>

- * 손씻기, 양치질
- * 마스크 착용
- * 사람 많은 곳을 피함
- * 방의 환기, 가습을 함
- * 충분한 수면
- * 영양 밸런스가 균형잡힌 식사
- * 적당한 운동
- * 예방접종

급히 고열이 난 경우는, 무리를 하지말고 빨리 병원에서 진찰을 받아 주십시오.