

ปี เดือน วัน

保護者の皆様

เรียนผู้ปกครอง

船橋市立 小(中)学

พุนาบาชิชิเตะเตะ/โรงเรียนมัธยมต้น

(ปลาย)

校長

อาจารย์ใหญ่

冬季の健康管理に

เรื่องการดูแลสุขภาพในฤดูหนาว

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

จากนี้ไป/

อิงฟูรุเอ็นไซเวลาไปเป็นกลุ่ม/

การดูแลครอบครัวและเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพให้เพียงพอ

に充分留意されますようよろしくお願い申し上げます。 กราบเรียนมาเพื่อทราบ

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

ดังนั้น

/อิงฟูรุเอ็นไซ/

ทางโรงเรียนให้หยุดพักเพราะเป็นโรคติดต่อและไม่ควรออกข้างนอก

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

อิงฟูรุเอ็นไซกรณีมีการวินิจฉัยโรค/ แน่อนต้องติดต่อครูประจำชั้นให้ทราบ

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。

หลังจากนั้น/ ไม่ต้องกังวลแพทย์จะส่งเอกสารวินิจฉัยโรคมาให้

<インフルエンザの症状>

(อิงฟูรุเอ็นไซ.อาการของโรค)

* 急な発熱 (38度~40度の高熱)、頭痛、悪寒

มีไข้สูงถึง (38องศา...40องศา) ปวดหัว. หนาวสั่น

* 全身のだるさ、筋肉・関節の痛み

เมื่อยตามตัว เจ็บ... กล้ามเนื้อในตัว

<予防> ป้องกัน

* 手洗い、うがい

ล้างมือ/ ป้วนปาก

* マスクの着用

ใช้ผ้าปิดปาก

* 人ごみを避ける

หลีกเลี่ยงจากกองขยะ

* 部屋を換気、加湿する

ห้องที่มีอากาศระบายได้ดี/ ไม่เปียกชื้น

* 十分な睡眠

นอนหลับให้เพียงพอ

* 栄養バランスのとれた食事

รับประทานอาหารให้สมดุลกัน

* 適度な運動

ออกกำลังกายปริมาณที่พอเหมาะ

* 予防接種

ฉีดวัคซีนป้องกันล่วงหน้า

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

กรณีมีไข้สูง / กรุณาไปโรงพยาบาลได้รับการตรวจรักษา

