

すこやか



御嵩小学校
保健室
風邪予防特別号
H26. 12. 12

インフルエンザA型が増えています！

今週に入って、全校でインフルエンザによる欠席者、体調不良を訴える人が増えています。ひとりひとりが感染しないよう、この休みの過ごし方について、考えて欲しいと思います。

①手洗い・うがいをしましょう

かぜのウイルスは目には見えませんが、手やのどについて体の中に入っていきます。
外出後、食事の前、トイレの後などは必ず石けんをつけて30秒は手洗いをし、うがいもしっかりしましょう。お茶などでうがいをするとより効果的です。

②規則正しい生活をしよう

体が疲れているとき、弱っているときはかぜにかかりやすくなっています。
おそくまで起きているということがないようにしましょう。睡眠時間を十分とり、栄養のある食事をとることが大切です。

③外出をひかえましょう

人混みはかぜのウイルスがいっぱい！とくに用事がないときは外出をひかえましょう。
どうしても外出をしなければいけないときは、マスクを着用しましょう。

④体調がよくない人は必ず医療機関にかかりましょう

自己判断での投薬は危険です。早期に医療機関へ受診してください。特に急な発熱（38℃の高熱）、関節の痛み、悪寒などの症状がある人はインフルエンザの疑いがあります。下痢や腹痛が続いているのに医療機関を受診していない人もいます。

早期に医療機関へ受診しましょう。インフルエンザと診断された方は、担任までご連絡下さい。

⑤無理をして登校しないようにしましょう

体調がよくない人は無理をしないでゆっくり休養しましょう。

⑥感染予防のため全員がマスクを着用して登校しましょう。

お家の方へ

毎朝のお子さんの健康状態（顔色、食欲、排便の状態など）について声をかけて（「下痢してない？」など）ください。下痢や腹痛を軽視しないで、早期受診をしてください。

咳などの症状がある場合、家族に感染者がいる場合は必ずマスクの着用をお願いします。

お子さんの体調などによっては、保護者の方に連絡をすることがあります。**緊急連絡先を変更された方は必ず担任までご連絡ください。**よろしくお願いします。

（確実に連絡が取れる連絡先をご連絡ください。）

インフルエンザについては出席停止期間が「**発症後5日を経過**し、かつ解熱後2日を経過するまで」と変更となっています。発症翌日が1日目となります。ご承知おきください。

インフルエンザと診断された場合は医師からの「出席停止証明書」が必要です。

（町内の医療機関については用紙は医療機関にあります。）