

# ほけんだより

## インフルエンザ警報発令中

H29.1.17号

鳥居松小学校では、今週に入って急に、インフルエンザやかぜによる欠席者が増えていきます。インフルエンザは、ウイルスの感染を受けてから、1～3日間ほどの潜伏期間の後に、

38度以上の発熱・頭痛・全身の倦怠感・筋肉痛 など

が突然現れ、咳や鼻水などの症状がこれに続き、1週間ほどで回復するのが典型的な経過で、普通の「かぜ」に比べて全身症状が強いのが特徴です。

また、気管支炎や肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんや脳症などを併発して、重症化することもあるため、高齢者や小児では特に注意が必要です。

☆ 人混みへの外出をできるだけ避けましょう。

☆ 家に帰ったら、うがいと石けんで手洗いをしましょう。



☆ 十分な睡眠、栄養、保温に心がけ、体調を整えましょう。

☆ 空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。室内では、加湿器等で適度な湿度を保つようにしましょう。

☆ 咳などの症状がある場合は、周りの人にうつさないために、

マスクを着用し、咳エチケットを心がけましょう。

※ 咳エチケット：咳やくしゃみは、手のひらで受け止めず、腕で受け止めるか、ティッシュ等で口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる。鼻汁、痰等のついたティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。手のひらで受け止めると、その後、いろいろなところに手のひらが触れ、ウイルスを拡散させてしまう。



かかったときは、早めに医師の診察を受け、安静を保ちましょう。

インフルエンザと診断されましたら、学校にお知らせください。「発症した後5日を経過」し、かつ、「解熱した後2日を経過するまで」出席停止となります。欠席扱いにはなりませんので、医師の登校許可が出るまでゆっくりと休養し、しっかり治してください。

なお、毎日、ご家庭で、朝、健康観察をしてから登校させてください。よろしくお祈りします！