

57 一に手洗い 二にうがい 三に栄養 四に休養

本日より、2つの学級が閉鎖となります。ともにインフルエンザならびにインフルエンザ様による欠席児童が増加したためです。

寒風による体力の低下は免疫力の低下につながり、また乾いた空気は、インフルエンザウィルスや他の病原菌の活動を活発化させます。先日の保健だよりでも呼びかけさせていただきましたが、身体の中にまずはウィルスなり菌なりを入れさせないこと、つまりは手洗いやうがいが大変重要になってきます。学校でももちろん繰り返し指導をいたしますが、どうかご家庭におかれましても、帰宅後の手洗いうがいの励行をご指導ください。

また、免疫力を高めることによってウィルスや菌に身体が対抗することができます。そのためにはしっかりと食べ、きちんと睡眠時間をとること。こちらもご家庭でお声かけをお願いいたします。

こうしてみると、何か特別な対抗手段ではありませんが、実は上の4つが手軽にできて最も効果がある対抗策なのだそうです。それでも体調を崩してしまったり、病気にかかったりしてしまったりしたときは、迷うことなく病院で診察を受けるようお願いいたします。ウィルスや菌は放置すればするほど身体の中で増殖して、投薬してもなかなか回復できないということもあります。早め早めの対応が早期回復のカギとなります。

熱が治まった日を0日として、そこから2日間は原則出席停止、3日目には再登校できる運びとなります。ただし医師の見立てが優先されますので、受信の際によく医師の話を聞きください。また、登校後に健康手帳の後ろのほうに保護者の方に記入していただくページがございますのでご記入ください。不明な点がありましたら担任もしくは養護教諭までお問い合わせください。

やや大げさに聞こえるかもしれませんが、事故やけが等から自分を守ることと同じように、病気にかからないことも自他の命を大切にする行動の一つです。お子さんの健康を守るため、ご家庭のご協力をお願いいたします。