

平成31年 2月5日
横浜市立都田西小学校
校長 大嶋 照美
養護教諭 高橋 典子
遠藤 克恵

まだまだ注意が必要です！

インフルエンザ流行警報発令中です！

本校の2月4日（月）のインフルエンザによる欠席者は26人、かぜ・熱による欠席者は16人です。まだまだ寒さが続きますので、引き続き、予防対策をお願いします。

人がたくさんいる場所では、ウィルスもたくさんいる可能性があります。
かぜ・インフルエンザがはやっていると、なるべく外出を控えましょう。

ウィルスがからだに入ってくるのを防ごう！

かぜやインフルエンザのウィルスがからだに入ってくる主な道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です。

飛沫感染・・・くしゃみや咳をしたときに出るしぶきを吸い込んで感染します。

接触感染・・・ウィルスのついた物にさわった手で、口や鼻などにさわること、ウィルスがからだに入ります。

かからないように

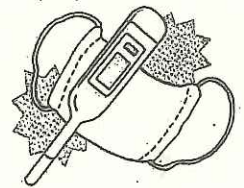
- ・うがい・手洗い
- ・栄養と休養を十分とり体の抵抗力を高めましょう。

うつさないように

- ・咳やくしゃみが出る時は必ずマスクをしましょう。
- ・かかってしまったら出席停止期間を守りましょう。

引き続き、登校前の健康観察をよろしくお願いします。

- ・登校後に発熱、早退をする児童が多くなっております。
- 朝、ご自宅で必ず健康観察・検温をしてから登校するようお願いします。



かぜに負けないじょうぶなからだをつくらう！



はやね、はやおき
してるかい？



すききらいは
ないのかなー？



うがいは
してるかい？



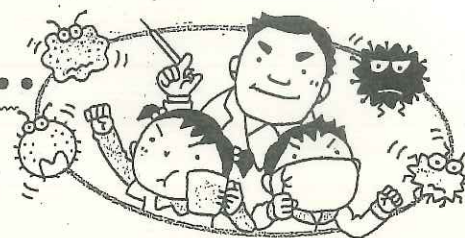
いつも手あらい
してるかい？



おそとで
あそんでる？



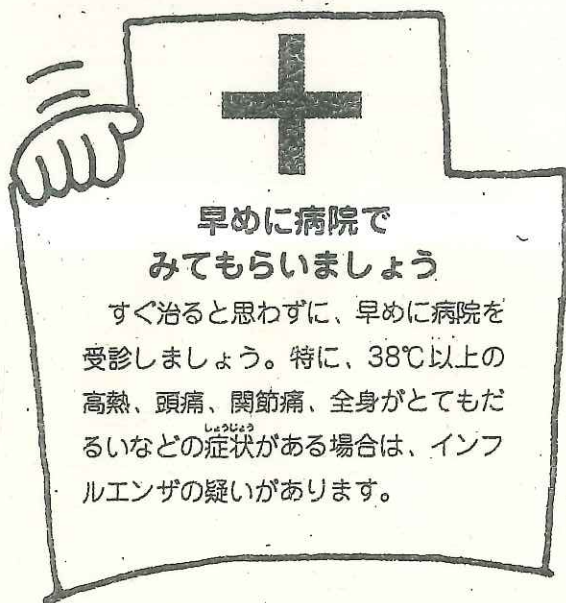
かぜ・インフルエンザにかかってしまったら...



～守ってほしい注意事項～

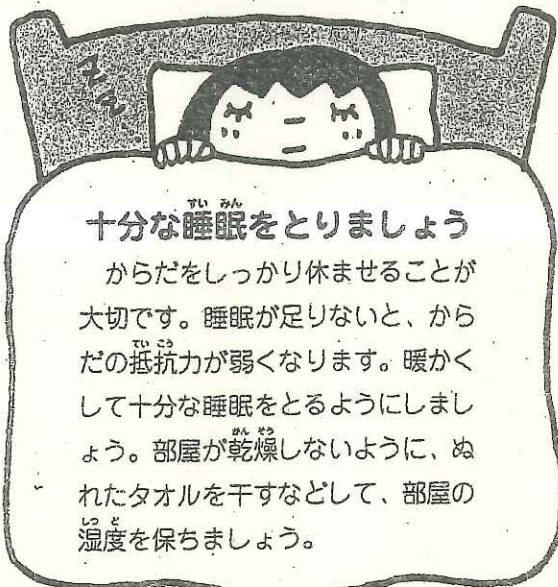
気をつけていたつもり・・・でも、かぜやインフルエンザにかかってしまった・・・
そんなときは早めに対応することが大切です。

自分のからだを守るためにも、他人にうつさないためにも、ぜひ！守ってください。



**早めに病院で
みてもらいましょう**

すぐ治ると思わずに、早めに病院を受診しましょう。特に、38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、全身がとてもだるいなどの症状がある場合は、インフルエンザの疑いがあります。



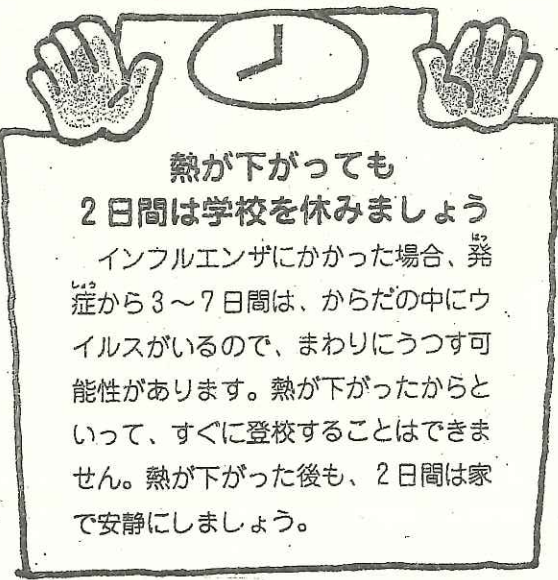
十分な睡眠をとりましょう

からだをしっかりと休ませることが大切です。睡眠が足りないと、からだの抵抗力が弱くなります。暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。部屋が乾燥しないように、ぬれたタオルを干すなどして、部屋の湿度を保ちましょう。



**しっかり水分を
補給しましょう**

高熱が出た場合、脱水症状になりやすく、体力を消もうします。お茶、スポーツドリンク、ジュース、スープなど、飲みたいものでいいですから、水分をしっかりとることを心がけましょう。



**熱が下がっても
2日間は学校を休みましょう**

インフルエンザにかかった場合、発症から3～7日間は、からだの中にウイルスがいるので、まわりうつす可能性があります。熱が下がったからといって、すぐに登校することはできません。熱が下がった後も、2日間は家で安静にしましょう。

参考：healthクリック <http://www.health.ne.jp/>
国立感染症研究所 感染症情報センターホームページ <http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>

※ インフルエンザは出席停止です。

停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでです。
登校しましたら、担任より健康手帳をお渡しいたしますので、保護者の方が記入され
ご提出ください。

