

ほほえみ

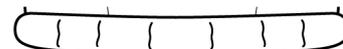
インフルエンザに注意！！

流行しています！

平成29年1月27日

古川第四小学校

ほけんだより NO. 15



今週の月曜日から
インフルエンザの報告が
増えました！

今日（1月27日）、インフルエンザで出席停止になっているお子さんは44名です。発熱という理由で欠席しているお子さんもいます。今週は4年生が学年閉鎖になりましたが、だんだんと全学年に広がってきました。

ご家庭でも予防のお声がけをお願いします。

～インフルエンザ・かぜ予防のために～

お子さんのインフルエンザ予防のために下記について今後お願いいたします。

① 手洗い・じゅうぶんな栄養と睡眠

風邪予防の基本は、手洗いです。石鹸を使用しての手洗い、また、乾燥を防ぐためにもものどの奥までのうがいをしっかりしましょう。お茶うがいやこまめな水分補給を希望するお子さんは、水筒にお茶を持参させてください。

② マスクの着用

せきがでるお子さんは、必ずマスクを着用させてください。また、マスクをするのどや鼻の粘膜が乾燥しにくくなるので、風邪予防に効果があるといわれています。流行しているクラスでは、「うつさない・うつらない」ためにマスクを着用させてください。

③ なるべく人ごみには行かない

大崎市内でもインフルエンザが流行しています。できるだけ、人ごみは避けることをお勧めします。

④ 健康観察

毎朝検温し、平熱より高い場合は家で休養させてください。

熱がない場合でも、体調が良くないときは無理をさせないようにしてください。

急な発熱や体調不良があった場合は、インフルエンザの可能性がります。受診しインフルエンザと診断された場合は、早めに学校へ連絡するようにお願いします。

学校では・・・

手洗い・うがい・教室の換気を徹底させ、マスクの着用とこまめな水分補給を勧めます。また、体調不良を訴えたお子さんは、早めに家庭連絡します。

今後ご協力をお願いします。



もしかして、インフルエンザ？

●インフルエンザかな？と思ったら…

- 早めに病院に行きましょう。
- 安静にして、睡眠を十分にとりましょう。
- お茶やスープなど、水分を十分に補給しましょう。
- せきやくしゃみなどが出るときは、ほかの人にうつさないように、マスクをつけましょう。
- 無理をして学校など、人の多く集まる場所へ行くのはやめましょう。



マスクをつけると、息が苦しいよ～。とりあえず、鼻は出してもいいよね？

だめだよ！ マスクの正しいつけ方には、3つポイントがあるよ。覚えておくといいね。

●マスクの正しいつけ方

- ①鼻と口の両方を確実ににおおう。
- ②ゴムひもを耳にかけろ。
- ③フィットするように調節する。

マスクをつけたときに、鼻の部分にすきまがあったり、あごが大きく出ているりする場合は、効果がありません。覚えておきましょう！



先生に、「窓を開けて、空気を入れかえよう！」って言われたんだけど、寒いから開けたくないよ。開けなきゃだめなの？

教室など、多くの人がいる部屋には、せきやくしゃみのために、かぜやインフルエンザの原因になるウイルスがたくさんいるよ。だから、部屋の空気を入れかえて（換気して）、ウイルスがいる部屋の空気と、外の新鮮な空気を入れかえることが大切なんだ。



熱が下がったら、学校に来てもいいの？

インフルエンザにかかってしまったら、熱が下がっても、次の日から学校に来てはいけないんだ。法律（学校保健安全法）で、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」は学校に来ることができないと決められているよ。



2月の保健目標

空気の入れかえをしましょう

インフルエンザやかぜ予防のために、部屋の空気の入れかえをしましょう。家でも学校でも、ときどき窓をあけましょう。

