

# ほけんだより

平成28年3月2日(水) 天童市立長岡小学校

No.14

\* 県は3月1日に発令

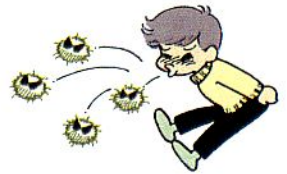
## 「インフルエンザ警報」発令中!

### 長岡小学校

インフルエンザで欠席する児童が2月上旬から徐々にみられ、クラスによっては、4~5人休んでいる状態がありました。3月2日現在では、学校全体で4人インフルエンザで欠席となっています。

### 天童市内

幼稚園・保育園などの幼児への感染が多く、A型・B型両方が見られます。また、インフルエンザだけでなく、リンゴ病・感染性胃腸炎・溶連菌感染症・RSウイルス感染症など、他の感染症も流行しています。



### インフルエンザ A型も B型も...

両方が流行しているので、2回感染することがあります。...要注意です!



### 症状

は、急な発熱(38℃以上)、鼻水、のどの痛み、せき、体のだるさ、関節痛、などです。予防接種をしていた人は少し症状が軽いようですが、個人差があります。

### 欠席の期間

5日間は必ず休む かつ 解熱して2日間は休む...となっていますので無理をさせず

- ◎熱はないが、せきがひどい...せきがでる場合はまだまだうつります。気管支炎や肺炎に重症化しないように注意してください。
- ◎処方された薬を全部飲みきる...勝手に薬をやめるとぶり返します。
- ◎主治医の指示にしたがって...食欲、体のだるさ、など体調をよく見てください。

## なんと言っても、予防第一!

### ゆっくり休養しよう!



- \* 早寝・早起き
- \* マスクは必ずつけて



- \* あさ、体温を測る
- \* 37℃以上は要注意!



\* ビタミン類をたくさん食べる



\* 手洗い・うがい