

元気な子ども！

健康だより 平成26年12月12日
天童市立長岡小学校 No.11

今年のインフルエンザの流行は・・・



いよいよ、インフルエンザの流行する時期になりました。

5年3組にインフルエンザで欠席・早退が急増したため、12月11日(木)午後から12月15日(月)まで学級閉鎖と致しました。「昨年かかったから・・・」「かかるときはかかるよ。」

「いっそ、かかったほうが・・・」といろいろ思われていることと思いますが、**インフルエンザは重症化することがあるので、油断なりません！**

インフルエンザを予防しましょう！

※裏面参考にしてください。

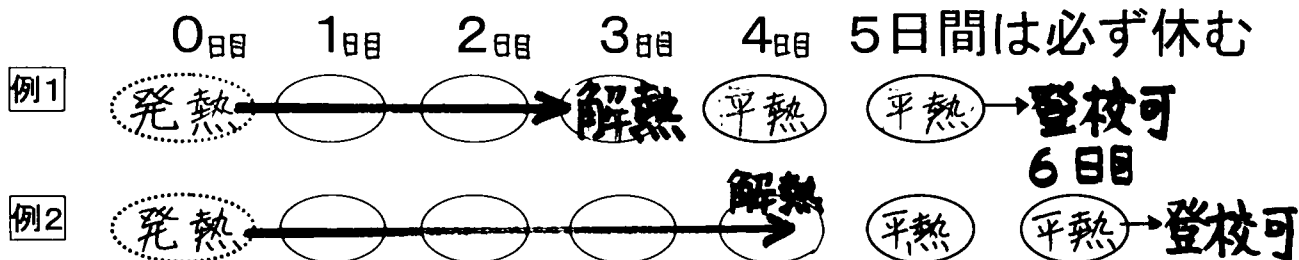
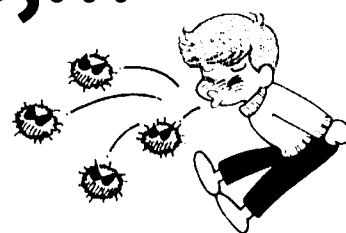
注意してください！

もし、インフルエンザにかかったら・・・

★学校では出席停止扱いとなります。

* 主治医の診断を必ず電話などで教えてください。

★休む期間は・・・



解熱してから2日間は必ず休む

内科校医 菅原 一彦先生のお話

今年のインフルエンザの流行が始まりました！
それぞれのご家庭で、積極的に予防対策を行ってください。
また予防接種を受け、重症化を防ぎましょう。

今期の予防接種の中身は・・・3種類

- ①A型(カリフォルニア型) ②A型(ニューヨーク型)
- ③B型(マサチューセッツ型)



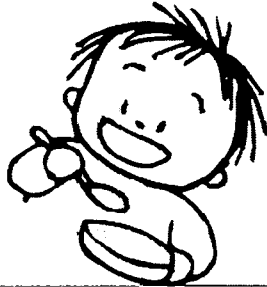
何と言っても予防が第一

うがい・手洗いをしよう

窓を開けて換気しよう



消化のよいものを食べよう



ビタミンCをたくさんとろう



早く寝てからだを休めよう



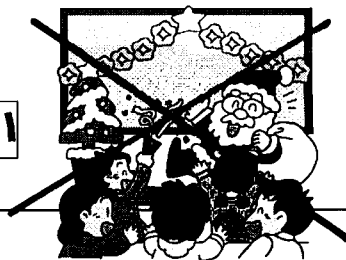
マスクをかけよう



習い事・他校との交流を避けよう

後始末をしよう

人ごみの中へ行かない



マスク着用のお願い

インフルエンザは、つばや鼻水が人から人にかかってうつる^{ひまつかんせん}飛沫感染です。非常に感染力が強いため、学校では必ずマスクを着用するように話しております。マスクの準備と毎日の着用のご協力をお願いいたします。誰かがつけないとどんどん広がりますので、ぜひ、ご家庭でも外出時はマスクを着用してくださるようお願いいたします。

マスクは、使い捨てのサージカルマスク（水をはじく）が有効です。ガーゼマスクは効果がありません。

手洗い習慣を！

インフルエンザのウイルスは、口や鼻から体の中に浸入します。その運び役が「手」です。せっけんでていねいに30秒以上洗う習慣をつけてください。