

ほけんだより

平成24年1月17日
寒河江市立南部小学校
保健室

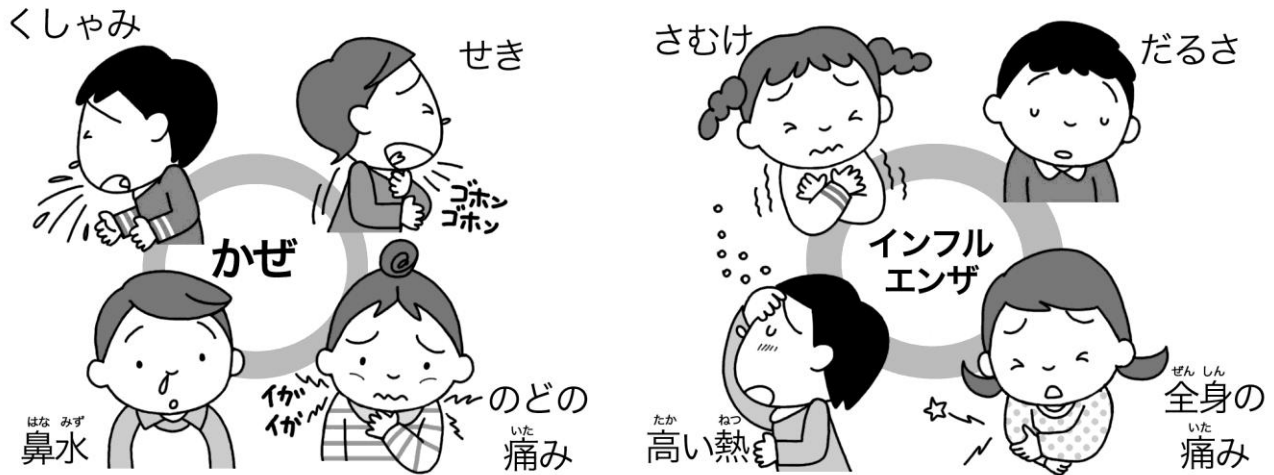
インフルエンザに気をつけましょう!

冬休み明けから、南部小学校でもインフルエンザにかかる人がでてきました。市内でも昨年末より少しずつインフルエンザ罹患者が出ており、休み中にかかったという人もみられました。これからさらに流行期に入ります。うがい・手あらいをこまめにするとともに、生活リズムをととのえて、インフルエンザにかからないように気をつけましょう。

<本日1月17日の状況>

- ・インフルエンザで出席停止 2人
(2名ともインフルエンザA型)
- ・その他かぜなどでの欠席 2人
- ・発熱での早退 2人

かぜとインフルエンザの主な症状のちがい



<インフルエンザの予防のために>

1. 十分な栄養と休養をとる
2. 人ごみをさけるようにする
3. 室内の乾燥に気をつける
4. マスクを着用する
5. 手あらいとうがいを励行する
6. 罹患したと思われる場合には、安静にし早めに診察を受ける。

インフルエンザにかからないために。。

てあらい・うがい

人にうつさないために。。



せきエチケット



おうちの方へ

欠席扱いにはなりません

家でしっかり休養を!

インフルエンザは「出席停止」です

今年度の春(4月末)にもインフルエンザが流行しましたが、その時のインフルエンザはB型でした。今回はA型が流行しているので、春にかかった人もかかるかもしれません。

朝、ご家庭でも健康観察をしていただき、せきが出る、食欲がない、気持ちが悪い、頭が痛いなど、少しでも具合が悪い時には、必ず体温をはかっているようお願いいたします。体温は個人差もありますが、朝の時点で37.3℃以上ある場合には、無理に登校せず、家で様子を見てください。またおさまらない場合は早目の受診をよろしくお願ひします。

インフルエンザQ&A

Q1. インフルエンザにかかると、すぐ熱がでるの？

A. インフルエンザにかかっても、すぐに症状がでるわけではありません。かかってから症状がでるまでの「潜伏期」は、個人差はありますが、平均して2日くらいといわれています。

Q2. インフルエンザはどうやって人にうつるの？

A. インフルエンザにかかっている人のくしゃみやせき、たんなどにふくまれるウィルスを鼻やのどからすいこんでうつります。症状が出る前の潜伏期でしたら、人にうつることはありません。

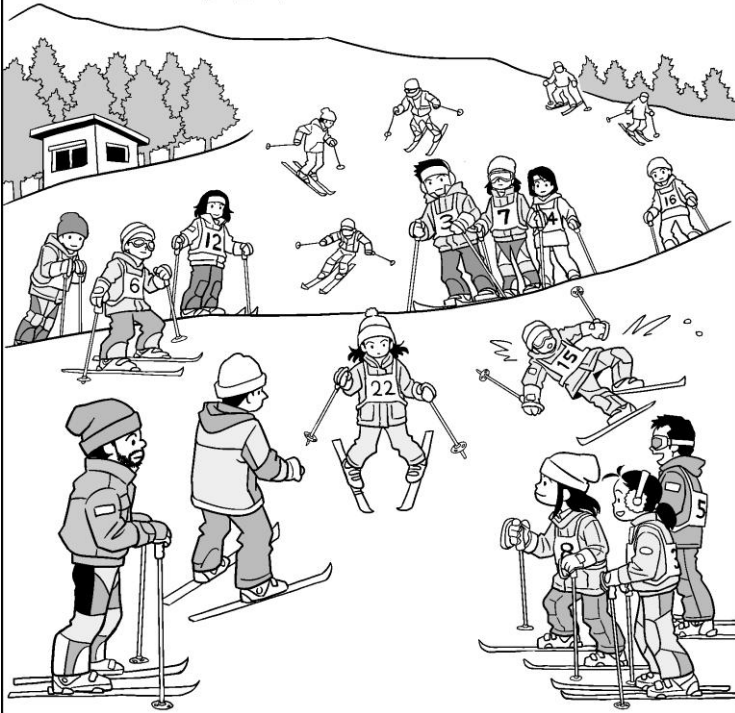
Q3. インフルエンザにかかったあと、人にうつらなくなるのはいつくらいから？

A. 熱やせき、くしゃみなどの症状があるうちは、ウィルスを体の外に出すといわれています。また、熱が高いほどウィルスをたくさん出すといわれています。さらに小さな子どもは、大人よりもウィルスをたくさん出すようです。学校保健法では、登校開始を「解熱した後、2日を経過するまで」と定めています。ただし、医師が「伝染のおそれがない」と認めたときは登校可能です。

まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう！

ケガに注意して 楽しく！！



ケガに注意して 楽しく！！

