



健やか



インフルエンザがでていきます

今週から、3年生を中心にインフルエンザが出始めています。現在、5名のインフルエンザの報告を受けています。

今回のインフルエンザは、突然の高熱というインフルエンザ特有の症状もあるのですが、

・「微熱が続いて…」 ・「夜だけ熱が出て…、朝落ち着く…だから学校へきた」

という発熱に関しては、風邪と間違われる症状もあるようです。

- * 体の不調感が強い
(体が重い、だるい 等)
- * 発熱
- * 頭痛

*** 微熱でも過信しないで、
体調が悪ければ、登校は
無理をしないで下さい!**

インフルエンザについて、今年も流行のきざしがあります。この週末等の過ごし方には十分に気をつけて下さい。気になる人は、出歩かないことが一番です。

また、うがい・手洗い・加湿などが大事な**予防の基本**になります。口の中をゆすぐだけでも効果はあるといわれていますので、こまめなうがい、外出から帰ったら…しっかりとていねいに行いましょう。

きちんと使えていますか??

①鼻に合わせる

鼻の部分に「鼻あて」が入っていますので、押さえて曲げ、鼻の形に合わせます。

②あごまでおおう

マスクのブリーツ部分を下に向けて開き、あごまでしっかりカバーします。

③頬のすき間をチェック

頬のところにもすき間がでやすいので、しっかり押さえましょう。

はみもとを持つときは、

たくさんの種類のマスクが市販されていますが、サイズやひもの形状など、自分に合ったものを選びましょう。そして、重要なのは性能やファッション性よりも、まず「正しく確実につけること」です!

忘れないで!

手洗いの“ウイークポイント”

指と爪の間
爪を立て、こする
反対の手のひらに

指と指の間
両手の指を組み合わせる
組み合わせて動かす

親指・手首
握るように持ち、ねじる
反対の手で

このようにそれぞれ洗い方に特徴があり、ひと手間かかることも不十分になりがちなことの一因なのかもしれません。しっかり覚え、実践して、より確実な感染症予防につなげてほしいと思います。

※ 裏面には、予防のこと、インフルエンザにかかった時のお休みについて載せてあります。

カゼやインフルエンザにかかる道すじ



予防するには



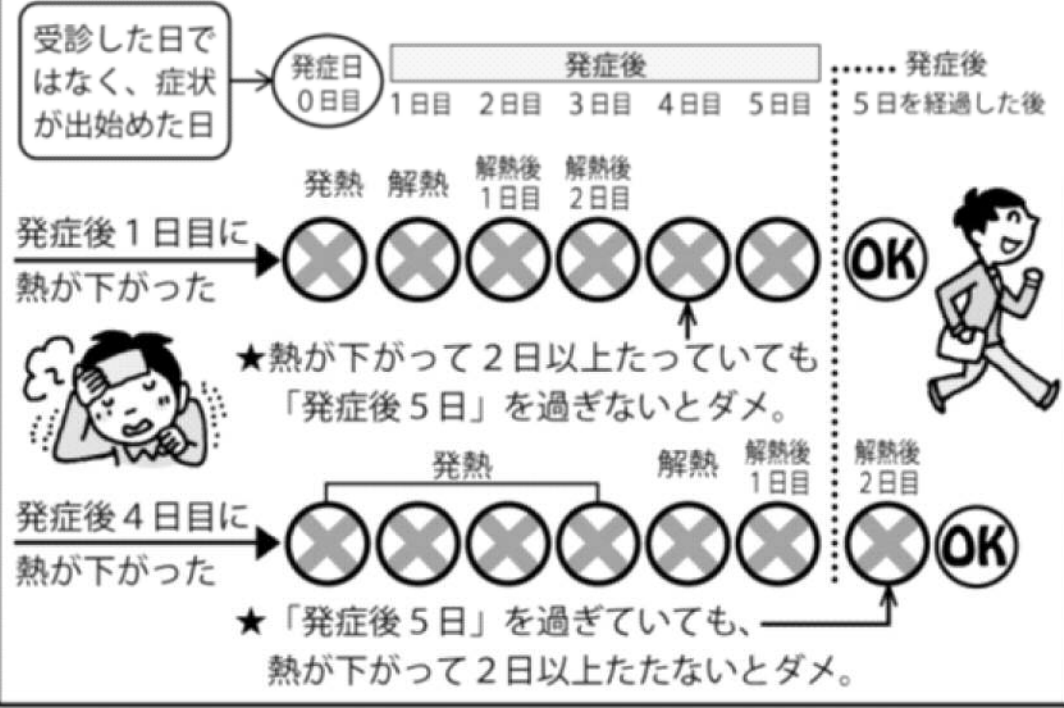
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

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

● 実際の例で考えてみると... ●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

※ インフルエンザにかかった場合は「出席停止」となり、欠席扱いにはなりません。