

ほけんだより 11月

宮古島市立平良第一小学校

保健室 発行

宮古島市

「インフルエンザ」流行
「警報」発令中 !!

11月7日

立ふゆのけはい冬



沖縄県内でインフルエンザの流行が見られてから、ついに宮古島にも流行の波が押し寄せてきました。ただいま「流行警報発令中」です。

平一小でも、どの学年にも発症が見られます。体調観察を毎朝行い登校させて下さい。学校では「手洗い・うがい」咳エチケットを推奨して予防対策を行い過ぎていきます。

保護者の方へ

～朝の健康観察について～

宮古島も冷たい風が吹くようになり、季節の変わり目を感じるようになりました。

インフルエンザをはじめ、胃腸炎やコロナウイルスなどの感染症が流行し始めています。

ご家庭で、お子さんの朝の健康観察をお願いします。



インフルエンザ流行時の注意

～～～学校で感染拡大を防ぐために～～～

★患者や疑いのある人は他人に容易に感染させる状態の期間は、集団の場を避けること。

★患者や疑いのある人は、健康が回復するまで、治療や休養の時間を確保すること。です！

ご協力よろしくお願いします。

かぜとインフルエンザの違い		
	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱、もしくは38℃くらいまでの微熱	38～40℃の高熱
原因	さまざまなウイルスなど	インフルエンザウイルス
主な症状	せき、たん、くしゃみ、鼻汁など	かぜの症状＋高熱・筋肉痛・関節痛など
悪寒	軽い	強い
発病	ゆっくり	急激に発症
全身の痛み	なし	強い
合併症	すくない	気管支炎、肺炎など
発生状況	散发性	流行性

こんな症状がでたらインフルエンザかも！

体調が調が悪い場合は、無理に登校せず、自宅でゆっくり休養し、症状が続いたら早めの受診をお勧めします。



発熱



鼻水



せき



くしゃみ

頭痛



急な高熱

+

筋肉や関節の痛み



抗ウイルス薬があります。医師の指示通り早めの服用を。