

ほけんだより 臨時号

令和元年9月《No.8》 下地小学校 保健室

インフルエンザに注意！！

2学期がスタートして2週間が経ちました。運動会も無事終わり、ほっと一息したいところですが、沖縄県では先週からインフルエンザ警報が発令され、宮古地区でもインフルエンザの流行がみられます。下地小学校では、インフルエンザと診断され、欠席している児童は、4名です(9/18現在)。また、発熱で欠席している児童や「頭が痛い」「気分が悪い」と保健室に入室する児童も増えています。インフルエンザにかからないようにするためにも、手洗い・うがいなど一人ひとりが予防を心がけ、感染しない・させないように気をつけましょう。

インフルエンザはやってきます！

インフルエンザの特徴は

- 高熱
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が現に出てきます……

部屋の加湿を心がけ、あたたかくして早く休む。

かかったかな…? と思ったら……。

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけ・忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- バランスのよい食事
- 湯冷め注意
- 換気
- 体を動かす
- 人混みをさける

予防として特に気をつけてほしいこと！！

- ◆こまめな手洗い・うがい・・・きれいなハンカチやタオルも忘れずに。
- ◆規則正しい生活・・・バランスのよい食事と十分な睡眠を確保しよう。
- ◆空気の入替え・・・最低でも1時間に1回(休み時間)は窓を開けよう。
- ◆マスクをつける・・・のどの痛みや咳があるときには、お家からマスクをして登校しよう。
- ◆人混みをさける・・・スーパーなどは要注意！必要のない外出は控えよう。



こんなときは無理をしないで ゆっくり休もう！！

- ★ 朝から37.0℃以上の熱がある。
- ★ 気分が悪く、吐いたりする。
- ★ 頭痛や寒気がある。
- ★ のどの痛みや咳がひどい。
- ★ 全身にだるさがある。

※ 体調が悪いときは、ちゃんとお家の人に伝えましょう。

～ 保護者のみなさまへ ～

- ★ 朝の健康観察をお願いします。
- ★ 発熱が続く場合は、病院受診をお願いします。
- ★ インフルエンザに感染した場合は、早めに学校へ連絡をお願いします。
- ★ インフルエンザは『出席停止』です。『インフルエンザ回復届出書』を提出してください。

【出席停止期間】

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。

