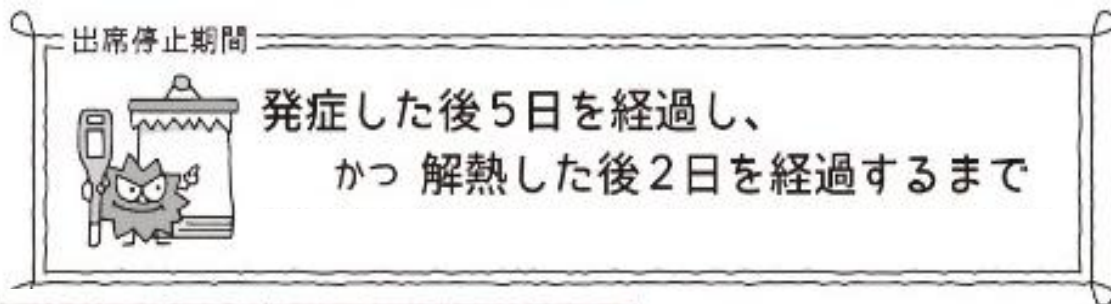


ほけん だより 臨時号

保護者の皆様へ

インフルエンザにご注意ください！

現在、本校ではインフルエンザの罹患者が増加しています。引き続き学校では手洗いやうがいの励行、教室の換気、必要時のマスクの着用などの感染防止対策に努めてまいります。ご家庭におかれましても、ご協力くださいますようお願いいたします。



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱				登校 OK!	
発症			解熱			登校 OK!	
発症				解熱		登校 OK!	

インフルエンザの出席停止期間は次のようになっております。

インフルエンザ治療薬を服用すると、ウイルスが残った状態でも熱が下がることがありますが、解熱後2日間くらいはウイルスが感染力をもっているため、休んでいただく必要があります。

集団での感染拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。

※インフルエンザと診断された場合、証明書等の提出は必要ありませんが、必ず学校へご連絡をお願いします。

インフルエンザワクチンについて



ワクチンを接種することで感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と言われています。また、接種してから実際に効果を発揮するまで約2週間を要し、効果の持続は約5カ月程度期待できるとされています。よってインフルエンザは例年12月～4月頃に流行するため、12月中旬までに接種を終えることが望ましいです。（13歳未満は2回の接種が必要です）

インフルエンザとかぜはどう違うの？

一般的に、かぜは様々なウイルスによって起こりますが、普通のかぜの多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。あわせて普通のかぜと同じように、のどの痛み、鼻水、咳等の症状も見られます。

。。。。こんなときには、手を洗いましょう。。。。



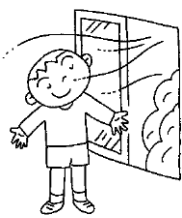
感染症対策の基本は手洗い！

細菌やウイルスを体に入れないようにするためにとても大切なのが、手洗いです。みなさんはいつもていねいに洗うことができますか？

これからの時期は特に様々な感染症が流行する時期です。つめの間や指と指の間、手首など、洗い流しの多い場所もしっかり洗い、ウイルスなどを体に入れないようにしましょう！

ウイルスを減らすために…

換気で追い出す



くしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染してしまいます。休み時間には必ず窓を開けて、汚れた空気を外に出すようにしましょう。

保湿・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは、高温多湿の状態です。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、ウイルスの寿命も短くなります。



ウイルスと戦う力をつけるために…

十分な睡眠・栄養バランスのよい食事

体が疲れていると、ウイルスが体に入ってきた時にウイルスに対する“抵抗力”が弱くなってしまいます。好き嫌いせずバランスよい食事をとり、十分な睡眠をとって、ウイルスに負けない丈夫な体を作りましょう！



適度な運動

運動により筋肉を温めると、血流がよくなり、ウイルスと戦う“免疫細胞”の働きが活発になります。

寒さに負けず外で元気に遊び、免疫力を高めていきましょう！

