



げんきのもと

岩美南小学校 保健だより
No.16 (H28. 3. 15)



インフルエンザ・溶連菌感染症に注意

今週になり、本校でもインフルエンザや溶連菌感染症でお休みをしている人が多くなっています。15日現在でインフルエンザ A 型が1名、B 型が4名、溶連菌感染症が8名となっています。今まで以上に予防に努めたいと思います。保護者のみなさまには、家庭での予防対策、マスクの準備等いつもご協力ありがとうございます。引き続き、よろしくお願いします。

※登校前に以下のような症状がありましたら、熱を計っていただき、発熱の程度によっては家庭で休養されるか、受診をしていただくことをお勧めします。

○頭痛、咳・のどの痛み、寒気等の症状がある場合 → 熱を計ってみてください。

○熱がある場合 → 頭痛、咳・のどの痛み、関節痛・筋肉痛、腹痛を伴う場合は特に受診をお勧めします。

インフルエンザの予防

1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついていられるかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



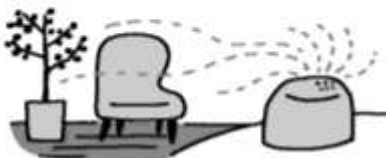
3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。



5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。

