

元気アップ通信

平成30年1月24日
第15号
出雲崎中学校 保健室

県内でも、インフルエンザの罹患が急増したため学級閉鎖等を実施している学校が増加してきました。出雲崎小学校では、6年生のインフルエンザ等の罹患者が急増し、明日より学級閉鎖を実施するそうです。

当校では、24日現在、3名の生徒が欠席（体調不良）しております。今のところインフルエンザ等の罹患者はいませんが、今後、罹患者が増加する可能性もあります。学校でもインフルエンザ予防等に十分に注意させますが、ご家庭でも声かけをよろしくお願いいたします。また、お子さんの朝の健康観察をよろしくお願いいたします。

<ご家庭での健康観察をお願いします>

朝、体調が悪くても登校し、学校で悪化して早退する生徒がみられます。毎朝、家庭で健康観察をされ、**体調がすぐれないときは学校を休ませ、医療機関に受診し医師の診断をあおいでください。**

栄養と睡眠を十分にとり、安静と休養に努めてください。いつもより体温が高い、かぜのような症状があるなどのときは、学校で症状が悪化することが予想されますので、ご家庭で経過を観察してください。

毎朝、お子さんと顔を合わせ、症状の訴え、顔色や表情、声のトーンなど、いつもと違ったところがないか観察をしてください。

インフルエンザ 予防法

飛沫感染 	感染者のくしゃみや咳と一緒に出了ウイルスを吸い込む。		マスクをする
接触感染 	ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。		手をよく洗う
空気感染 	空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。		閉めきった部屋などの人ごみを避ける

かぜをひいたかな？ と思ったら…

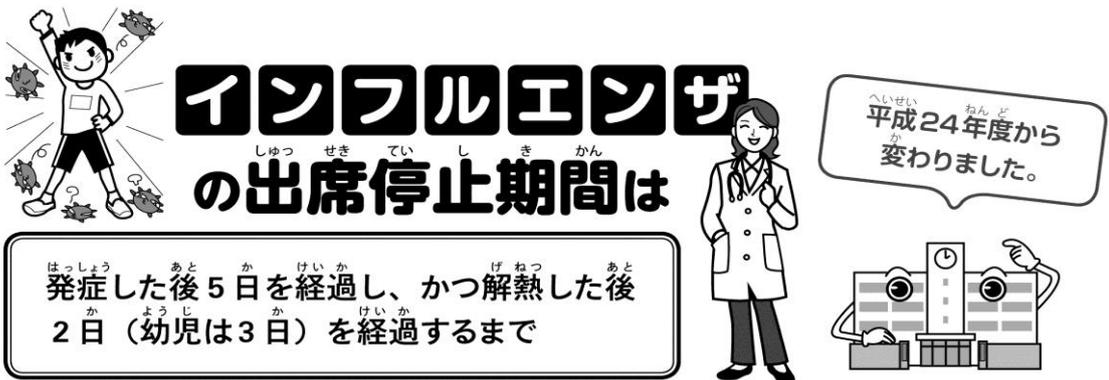
	しょうが 消化のよい物で えいよう 栄養とって
	あたたかく して
	ゆっくり休もう

インフルエンザ

の出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで

平成24年度から変わりました。



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だから、知らないうちにウイルスがくっついていっているかもしれません。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。



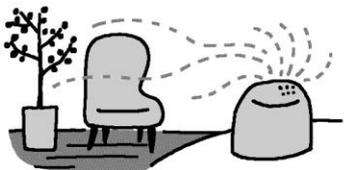
3 咳エチケット

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。



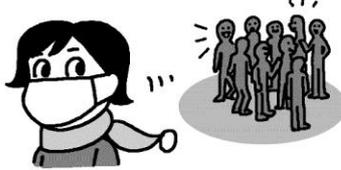
4 適度な保湿を

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。



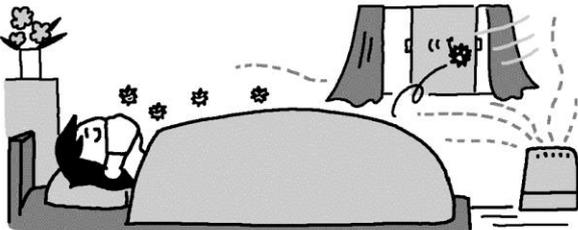
6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



インフルエンザにかかってしまったら

他の人にうつさないように、安静にしてすごしましょう。



冷やすと効果的なところ

- 首の周り
- わきの下
- 足のつけ根



15歳未満の子は解熱剤に注意！

15歳未満の子どもの場合は、種類によっては、ライ症候群をひき起こす可能性があります。子どもに飲ませてよいのはアセトアミノフェンの成分が入っているもので、アスピリンが入っているものは、飲ませてはいけません。子どもに飲ませる薬については、大人用の薬を半分だけ飲ませるなど素人判断での服用はいけません。必ず医師、薬剤師に相談してください。

発熱時は、薬以外の方法で熱のコントロールをすることも大切です。子どもが寒がるときは重ね着や毛布をかぶせるなどして、体を温めてあげてください。反対に暑がるときには、汗をかきますので体をタオルでふいてあげます。平熱が24時間続いたら、熱が下がったという目安になります。