

臨時

保健だより

全国的にインフルエンザが流行していますが、香川県では、1/9（火）インフルエンザ流行注意報が発令されました。「咳エチケット」で他人への気遣いを忘れず、手洗いやうがい、基本的生活習慣の強化で自分自身の健康に気を配りましょう。

インフルエンザ流行期の対応について

～ 保健室からのお願い ～

登校前の健康管理について

- ・ 体調面で気になる人は、朝の検温を必ず忘れないようにすること。
- ・ 予防のためにマスクが必要な人は、各自準備すること。
- ・ 家族や身近な人たちがインフルエンザと診断された場合は、
マスクを忘れないようにして登校すること。

登校後に体調不良となった場合について

- ・ 無理をせず、保健室に熱を測りに来るなど、
必ず、相談に来ること。
- ・ 症状からインフルエンザの可能性大と考えられる場合は、
保護者に迎えをお願いして帰宅すること。
- ・ 早退後は受診し、その結果は担任に連絡すること。

インフルエンザでの欠席について

- ・ 「出席停止」となります。登校後、速やかに「感染症による欠席の届け」を提出してください。
- * 出席停止の期間は、「症状が出てから5日を経過し、かつ、解熱した後2日間経過するまで」となっています。ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められたときは登校してもOK。

薬が良く効いて早めに熱が下がったとしても、インフルエンザのウイルスは体の中に潜んでいます。無理をして早く登校すると、再度、症状が悪化したり人にうつったりします。不安な場合は受診し、主治医に相談してください。

- ・ 解熱後も咳が続く場合は、症状により登校を控えるか、受診しマスクをして登校してください。

予防への心掛け

- ☆ **こまめに、うがい**
- ☆ **手洗い**
- ☆ **人混みを避ける**
- ☆ **栄養(バランスの良い食事)**
- ☆ **運動(体を動かす)**
- ☆ **睡眠**
- ☆ **室内の換気や湿度**
(50～60%)

- ・ いくつ、実行できていますか？

*インフルエンザウイルスは、乾燥した環境を好みます。うがい・マスクは喉の粘膜の乾燥をやわらげてくれます。

インフルエンザにかかってしまったら・・・！！

- ☆ 早めに病院で診てもらいましょう！
- ☆ 十分な睡眠をとりましょう！
- ☆ 熱が下がっても
体力が回復するまで安静にしましょう！
- ☆ しっかり水分を補給しましょう！

【重要】

～ 換気 ～

人の多い閉じた空間では、ウイルスが増殖しやすく、人から人へと、どんどん感染します。

- ☆ 休み時間には必ず、2か所（対面）の窓を開けて、効率よく換気しましょう。

