

ほけんだより

2012
1.23
かしまい
ほけんしつ

市内でインフルエンザが流行しています。度島小は、本日のインフルエンザによる欠席者は、^{ゼロ}0でしたが、「妹や弟がインフルエンザになりました。」という連絡をもらいました。これから、インフルエンザの流行が心配されます。体調が悪い時は無理をせず、早めに休養することが大切です。

インフルエンザに注意!

☆インフルエンザの特徴 (普通のかぜとの違い)

- * 38℃以上の発熱 (突然の発熱、悪寒)
- * のどの痛み、鼻水、せきなど普通のかぜにみられる症状のほかに関節痛、筋肉痛、頭痛などの全身症状が強い。
- * 気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することが多い。
- * 感染力が強い。→ 短期間に多くの人に広がる。



☆「インフルエンザ」と診断されたら...

インフルエンザは「出席停止」の扱いとなります。欠席にはなりませんから、医師の指示通りに学校を休んでください。「診断書」は必要としませんが、必ず保護者からの電話連絡をお願いします。

適度な運動をしよう
(汗のしまつを忘れずに)

バランスのよい食事をとる

手洗い・うがいをきちんとする

**かぜ・インフルエンザを
予防しよう**

ごみをさげよう

窓をあけて
空気の入れかえをする
しっかり加湿する

しっかり睡眠をとる

《予防のために》

1. 家に帰ったら、かばら君「うがい・手洗い」をしましょう。
2. できるだけ、「マスク」をして登校しましょう!
(登校中は、他の学年とまじわりますので、インフルエンザが流行するのを予防するために、マスクをしましょう。)
3. 十分な休養とよいみんととりましょう。

