

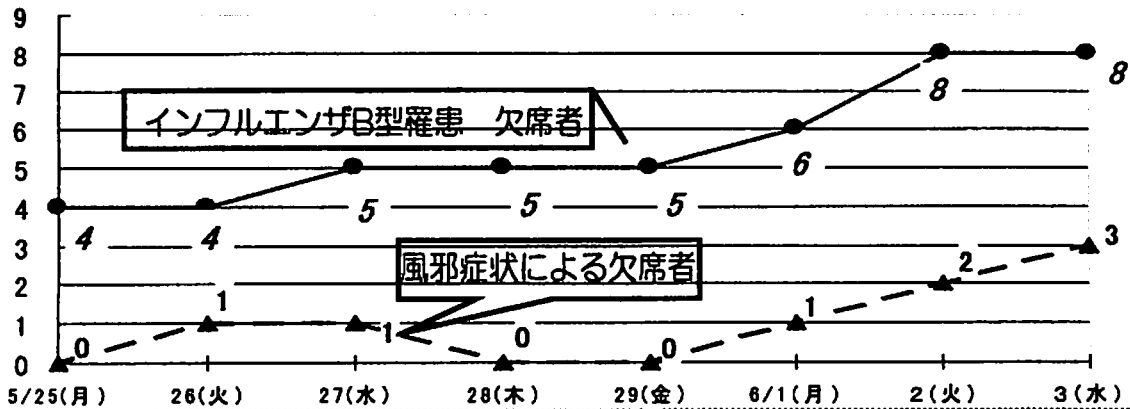
臨時

保健だより



平成21年6月3日 下平川小 保健室

5月末より、町内はもちろん校内でも既にインフルエンザB型罹患による欠席者が増えていきます。予防についてご家庭でもご協力をお願いします。



1 インフルエンザはこのように感染します

患者の咳などで空気中に拡散されたウイルスを鼻腔など気道入することによって感染します。

2 インフルエンザの症状

インフルエンザにかかると39度以上の発熱、咳、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が強く、あわせてのどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。さらに気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。

3 インフルエンザを予防するには

こまめな

① 鼻で、室内のウイルスを吸ってはいけません。



② 手洗いで、手に付いたウイルスを、体の中にいれず。

特に外出後やトイレ後の手洗いは丁寧に（ウイルスが付着した手で、口や鼻を触る際にウイルスは体内に侵入します）

③ うがいで、口から侵入したウイルスを洗い出そう。

のどの洗浄と喉の粘膜炎を潤すことで、細菌が活発に動くウイルスの侵入を防いでくれます。（歯毛・鼻や喉の粘膜炎には細い毛が生えていて、ウイルスやほこりを外に出す働きがありますが、乾燥・汚染で働きが弱まります。）

④ 体調の悪い時は人ごみをさける

4 インフルエンザにかかったら

風邪だと考えずに、早めに医療機関を受診して治療を受け、安静にして休養をとりましょう。睡眠不足が一番の大敵ですから、睡眠を十分にすることが大切です。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ので部屋の湿度を保ちましょう。また、水分を十分に補給しましょう。お茶（お茶・ジュース・スープ・お味噌汁など飲みたいもので結構です。）休養をとることは、自分の体を守るだけでなく、他の人にうつさないという意味でも重要なことです。

* 登校について

学校では、インフルエンザに罹患した場合は、「欠席」ではなく「出席停止」となります。出席停止期間について、基本的に「熱が下がってから2日間は登校しない」となっています。（解熱後2日過ぎても咳等の症状がある場合は、主治医の先生に登校可能か診断を受けて下さい・・・証明書提出は必要ありません）



インフルエンザは、解熱後しばらくして再度発熱することもありますので、十分な休養・様子観察が必要です。