

元気な子ども！



インフルエンザの季節？！

全国的に、また天童市内でも、インフルエンザや感染性胃腸炎の感染者が急増しています。本校でも、**インフルエンザウイルス B 型**の感染児童がみられました。

急な発熱(38 度)・寒気・関節痛・咳などの症状です。インフルエンザは、重症化や合併症(他の病気になりやすい)がありますので、**早めに・しっかり**治してください。

① **休日明けに欠席者が増える**傾向にあります。

② **他校との交流や人混みの中で感染する**傾向にあります。

◎ **人混みの中に出かけない**

…買い物・映画鑑賞などで感染します。

◎ **体を休養させる**

…スポーツ少年団の練習・習い事などは、体調をよく考えてください。

…自粛する判断もよいと思います。

◎ **手洗い・うがいは必ず行う**

…習慣づけてください。

…ねる前のうがいと歯みがきは、感染予防に効果的です。



◎ **全員マスクをつける**

…人に移さない、人からもらわないためにならざる着用しましょう。

…マスクの中が自分の息で加湿されるので、のどや鼻を乾燥から守ります。

◎ **部屋の換気と加湿をする**

…のどや鼻を乾燥から守ります。加湿器・空気清浄機などを使いましょう。

◎ **バランス良い食事・水分補給をする**

…ビタミン類(野菜、果物など)・タンパク質・糖質をきちんと食べましょう。

…朝ご飯をしっかり食べましょう。

◎ **あたたかい服装をする**

…体を冷やすと、抵抗力が落ちます。大きな筋肉を守るように、長袖の下着・タイツ・スパッツ・靴下などであたためてください。

…3枚 重ね着をしましょう。

もし、インフルエンザにかかったら・・・

- ◎ 医師の診断を受け、結果を必ず学校に連絡してください。
(長岡小学校のTel655-2059)
- ◎ 症状をお知らせください。(熱・咳・腹痛・頭痛など)
- ◎ 証明書は不要です。(医療機関によって有料の場合があります。)
- ◎ インフルエンザは学校伝染病なので、欠席する場合は「出席停止」として扱います。



欠席日数の基準は、必ず守ってください！

はっしょう 発症した後、のち 5日を経過し けいか かつ げねつ 解熱した後 のちふつか 2日を経過するまで

は休んでください。(規定されています。)

- ◎ 治った後は、体の抵抗力が下がっていますから、別の感染症にかかる恐れがあります。
- ◎ 安心しないで、予防に努めてください。



◎ 医師の指示に従い、薬は処方通りに飲みましょう。