

ほけんだよ！

平成30年1月
夏井第一小学校
養護教諭 吉田 遥

夏井第一小学校 インフルエンザ警報レベル

夏井第一小学校の1月25日(金)現在のインフルエンザ感染者数は、4名となっています。その他に、早退する児童も今日は多くみられました。週末に、さらに感染する可能性が予想されます。週末は以下の点に注意していただくようお願いいたします。

尚、熱がなくても、だるさやのどの痛み等の体調不良を児童が訴えている場合は、学校はお休みしていただくようお願い申し上げます。

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。



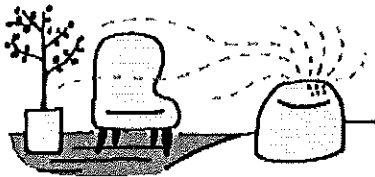
3 咳エチケット

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。



週末はなるべく外出をひかえ、インフルエンザのきんをもらわないようにしましょう。
また、手洗いは回数が多いほどインフルエンザの感染をおさえられると言われています。
外に行っていなくても、こまめに手洗い・うがいをするように心がけましょう。
月曜日は、体調がよくないといは無理をせずお休みをしましょう。

保護者のみなさま

お忙しいところ大変恐縮ですが、ご感染が広まらないよう、家庭でのご指導よろしくお願いいたします。