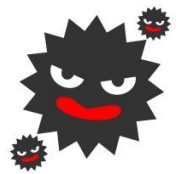


令和元年5月14日（火）
正院小 保健室
No.6

長いながい休み明けの中、先週金曜日には全校でバス遠足に이었습니다ね。
土日どにちでゆっくり疲れを取りましたか？正院小にもインフルエンザが入ってきました。
お家うちでも、手洗い・うがいをしっかりしましょう。規則正しい生活も大切です。



かぜ・インフルエンザについて知ろう



●かぜ・インフルエンザとは…

かぜとは、くしゃみや鼻水、鼻づまり、せき、のどの痛み、微熱などの症状をまとめた呼び方で、細菌やウイルスによって引き起こされます。ほとんどがウイルスによるもので、かぜの原因として約200種類以上のウイルスがあります。

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって起こる病気です。流行しやすく（はやりやすい）、かかった場合は出席停止（学校にいけない）になります。



●インフルエンザ A型と B型の違いは？

珠洲市内では、B型が流行しています。正院小学校もインフルエンザ罹患者はみなさん、B型と診断を受けています。A型とB型はどう違うのでしょうか？

○共通の症状○

- 発熱（38℃以上、悪寒とともに急激にあがる）
- 全身のだるさ、関節痛
- 頭痛
- のどの痛み、咳、鼻水

インフルエンザに
注意!!



○A型○

- 筋肉痛や関節痛が強くあらわれる。
- 急激に症状が悪化する。

○B型○

- 嘔吐、腹痛などの胃腸症状が多い。
- 緩やかに体調がわるくなる。

かぜ・インフルエンザを予防するには・・・

①ウイルスがからだに入ってくるのを防ぐ

<u>てあらい</u> ウイルスがついた手で口や鼻、目などをさわることで、ウイルスがからだの中に入ります。いろいろな物にふれる手を洗うことは、かぜやインフルエンザを防ぐ基本です。 	<u>マスク</u> 鼻やのどが乾燥すると、ウイルスが侵入しやすくなります。マスクをつけることで乾燥を防ぐことができます。 	<u>うがい</u> 口やのどについたウイルスを洗い流したり、ウイルスの力を弱めたりします。口の中に湿り気を与えて乾燥を防ぐ効果もあります。 
---	---	--

②ウイルスと戦う力をつける

<u>よく眠る</u> 疲れをとるために一番大切なことです。 	<u>軽い運動をする</u> 体力をつけることは、抵抗力(=からだに入ってきたウイルスを撃退する力)をつけるために大切です。 
<u>バランスよく食べる</u> ウイルスに負けない健康なからだをつくる基本です。 	<u>ストレスをためない</u> ストレスはからだの抵抗力を下げてしまいます。

保護者の皆様へ

正院小学校にインフルエンザが流行っています。もう一度インフルエンザの出席停止期間についてご確認ください。

○病院を受診された場合、お手数ですが再度、学校の方までお電話をいただければと思います。

○また、熱が中々下がらない場合も、学校にお電話をお願いします。

※・蔓延防止のためにも、出席停止期間の厳守をよろしくお願いいたします。

・風邪予防として、学校の方で手洗い・うがいの指導を行っています。ご家庭でもご協力をお願いします。また、マスクの着用をお願いしています。よろしくお願いいたします。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

※1

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。