



ほけんだより12月

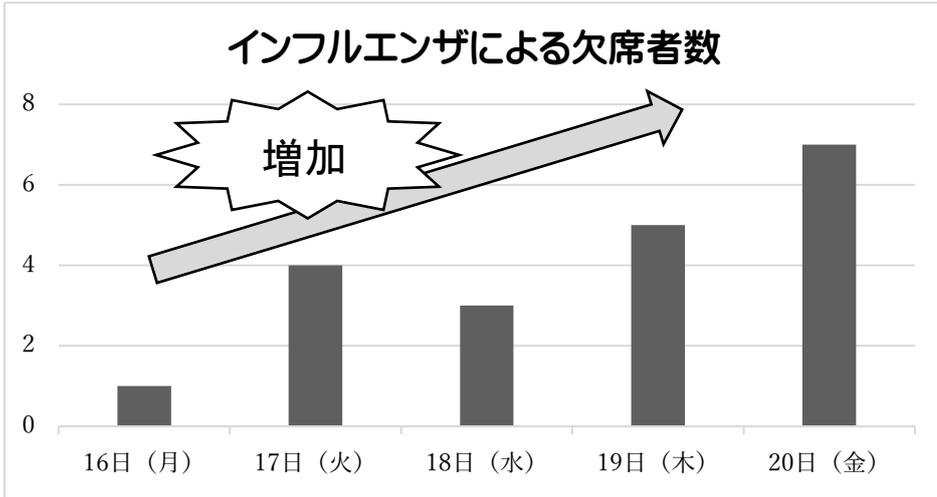


令和元年12月20日
村上中等教育学校

校内でインフルエンザ流行中！体調管理に注意！



今週は2年生を中心にインフルエンザによる欠席が増えました。流行しているのはインフルエンザA型で、発症した人はかなりの高熱が出ています。流行を止めるためには、全員の協力が必要です。今症状がない人も、一人ひとりが予防行動をとりましょう。インフルエンザと診断をされた場合は、発症後5日かつ、解熱後2日が経過するまでは出席停止となりますので、学校に教えてください。登校する際には「登校許可証」が必要です。



インフルエンザの特徴

- 38℃以上の高熱が出る。
- 足こしの関節の痛み、だるさ、寒気などの症状が出る。
- かぜのような症状は後から出てくることが多い。
- 気管支炎や肺炎など、重症化することがある。
- 感染力が強く、短い期間にたくさんの人にうつる

全員で心がけよう！

- ① 登校後・トイレの後・食事前・清掃後・・・こまめに**手洗い・うがい**をしましょう。
- ② 朝の時点で体温が**37℃**以上ある場合は、登校を控えましょう。
- ③ 具合が悪い人は必ず、悪くなくても予防のために**マスク**をつけましょう。
- ④ いつもよりたっぷり**睡眠・栄養**をとりましょう。
- ⑤ 週末はむやみに外出せず、自宅で**休養**しましょう。



感染症流行期です。いつでも使えるよう、自分で使い捨てマスクを持ってきましょう。

インフルエンザを予防するため、**ウイルス**を〇〇!!

ウイルスをはわかえす

→睡眠・栄養・運動で体の抵抗力を高めよう！



ウイルスを体に入れない

→手洗い・うがいをし、マスクもつけよう！



ウイルスを少なくする

→加湿を行い、1時間に1回は換気をしよう！



冬も水分補給！



暖房による乾燥で、冬でも脱水が起こります。水分補給は予防と回復の両方にとって大切。カテキンパワーの緑茶がおすすめです！