

2, 3年生も
要注意

ほけんだより

17. 1. 23 大阪市立八阪中学校

～インフルエンザ 1年生で大流行～



1月23日、1年生が14名もインフルエンザで欠席しました。ほかにも発熱で欠席している人も数名いて、インフルエンザにかかる人がこれからも増えるおそれがあり、本日から3日間、学年閉鎖をすることになりました。

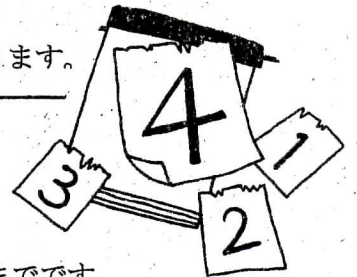
2, 3年生には今のところ大きな流行はみられませんが、十分注意する必要があります。

インフルエンザと診断されたら、出席停止です。

出席停止期間は、

発熱の翌日を1日目として5日を経過し、かつ熱が下がった後2日を経過するまでです。

薬で早くに症状はおさまることが多くなりましたが、ほかの人に感染させるおそれがあるので、この期間は守ってください。



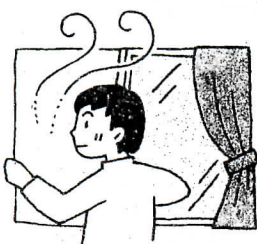
予防の ポイント



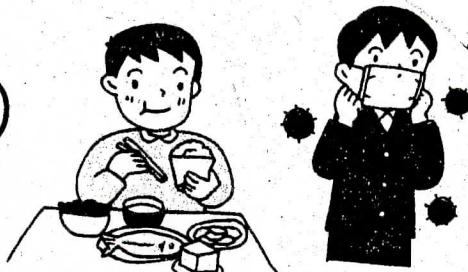
●手洗い・うがい



●十分な睡眠(休養)

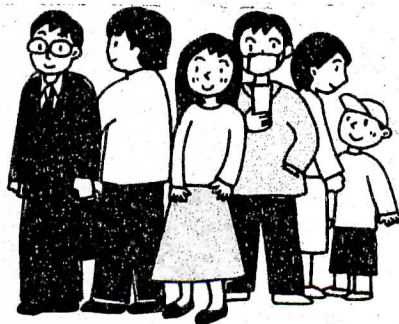


●部屋の換気

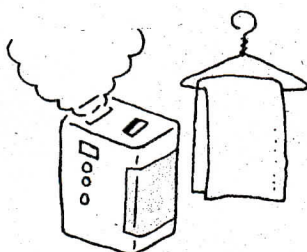


●栄養バランスの
よい食事

●マスクをつける



●人混みを避ける



●湿度を保つ(60%程度)

カゼかな?

と思ったときは早目の対応

- たっぷり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる
(あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする



こんなときは、インフルエンザを疑う

- 38℃以上の発熱
- 急激に発症
- 局所の症状
(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)
- 全身の症状(頭痛・関節痛・筋肉痛など)



発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早目に受診をしましょう。

保護者のみなさまにお願い

インフルエンザが流行した際に、欠席人数、欠席理由などを考慮しながら早急な対応が必要となります。欠席の連絡の際には、具体的な症状をお伝え下さい。