

臨時ほけんだより

インフルエンザが流行しています！ 気をつけて！！

インフルエンザウイルスは、喉の粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起ころのが特徴です。突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・体のだるさなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受け、登校や外出は控えましょう。インフルエンザと診断されたら、必ず学校に連絡してください。

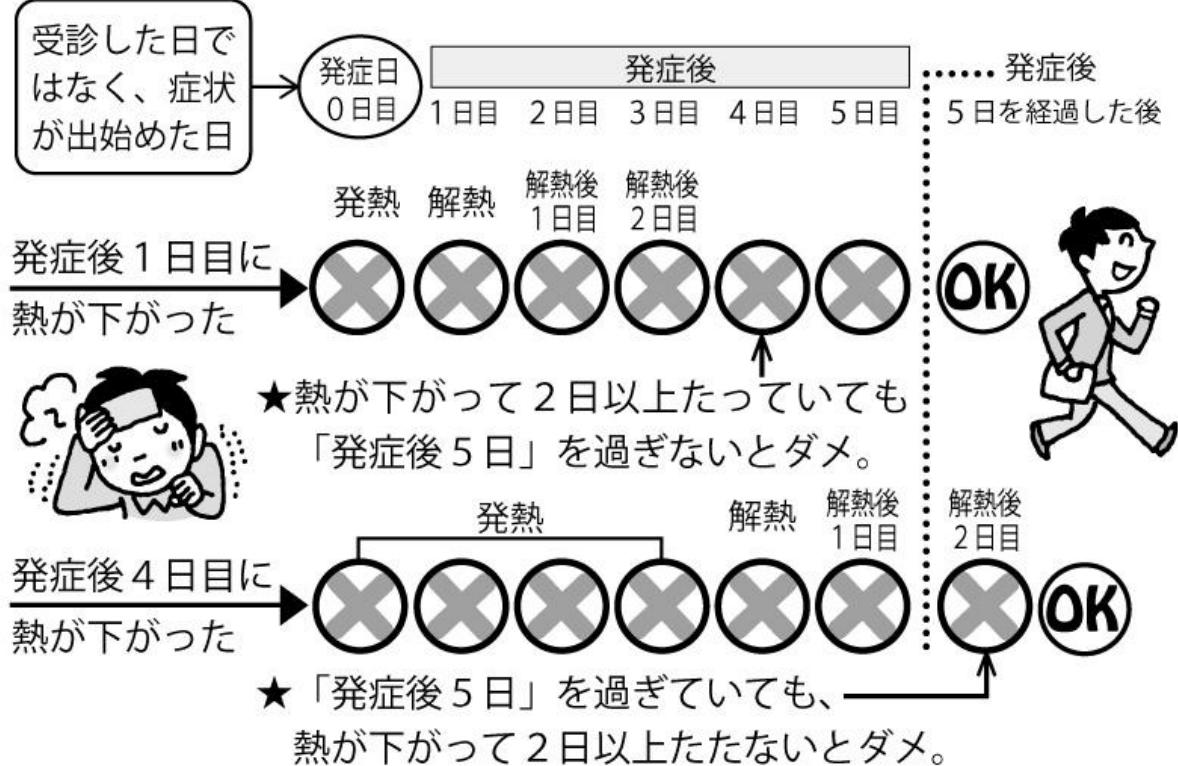
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律^{*}で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

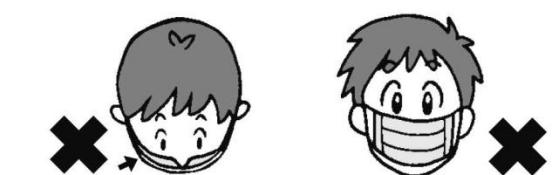
● せきエチケット

- ①せきやくしゃみを、ほかの人にむけてしない。
- ②せきが出るときは、できるだけマスクをする。
- ③手のひらで、せきやくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗う（ウイルスのついた手で物などにさわらない）。



● マスクの正しいつけ方

- ①鼻と口の両方を確実におおう。
 - ②ゴムひもを耳にかける。
 - ③フィットするように調節する。
- マスクをつけたときに、鼻の部分にすきまがあったり、あごが大きく出ている場合は、効果がありません。
- 覚えておきましょう！



● 換気

教室を閉めきったままでいると、ウイルスだけでなくホコリ、ダニなどがどんどんたまっていきます。こうして汚れた空気は外の新鮮な空気と入れかえよう。

1時間ごとに5分間、対角線になるように二か所の窓を開けよう。



風邪、インフルエンザを予防する6つのポイント

- 外出するときはマスクをつける
- 外出のあとはうがい、手洗い
- 人ごみをさける
- 換気をする
- 部屋は温度と湿度に気をつける
- 栄養と休養をじゅうぶんとる