

保健だより

大阪市立住吉中学校

2017. 2. 7

全国的にインフルエンザが流行しています。校下小学校においても学級閉鎖しています。十分注意してください。

インフルエンザ

【症状】

突然の高熱・悪寒戦慄・関節痛・筋肉痛などの全身症状・頭痛・のどの痛み・下痢など

【予防】

- ・免疫力をつける（十分な睡眠、バランスの良い食事）。
- ・室内の湿度を保つ（加湿器をつける、ぬれたタオルを干しておく、湿度50%を保つ）。
- ・手洗い・うがいをする。
- ・ウィルスの多い人混みは避ける。
- ・学校にお茶を持ってきて飲む（のどについてのウィルスをお茶と一緒に飲み込んで、胃酸でやっつける）。

【もしかかってしまったら】

- ・速やかに受診する。
- ・学校を休んで学校に連絡する。
- ・出席停止期間：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。
- ・部屋の湿度を保ち、栄養を取って安静にする
- ・水分補給をする

朝の健康観察をしよう

朝に健康観察をして熱があつたり、症状がひどいときは休みましょう。

チェックする点

- ① 熱がないか？
- ② 頭痛はないか？
- ③ 顔色が悪くなくか？
- ④ 食欲があるか？
- ⑤ 下痢はしていないか？
- ⑥ 体に痛いところがないか？