

保健だより

大阪市立住吉中学校

2018. 1. 17

全国的にインフルエンザが流行しています。本校では、A型、B型どちらも流行しています。十分注意してください。

インフルエンザ

【症状】

突然の高熱・^{おかんせんりつ}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

A型は、他と比べ症状が激しい型です。

B型はおなかのカゼに近く、下痢や腹痛を訴える人が多いです。

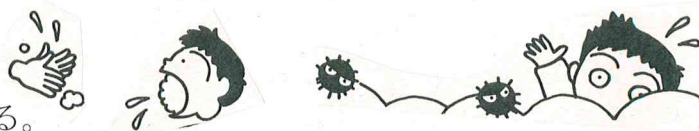
【予防】

- ・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）。換気をよくする。
- ・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



咳エチケット

- ・咳やくしゃみをしているときはマスクを着用しましょう。
- ・咳やくしゃみをするとき、マスクを着用していないときはティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。
- ・鼻水、たんなどを含むティッシュは自分でごみ箱に捨てましょう。
- ・咳やくしゃみを押さえた手や、鼻をかんだ後の手はすぐに洗いましょう。