

保健だより

臨時号

令和元年 12月10日
山都町立矢部中学校
文責 林田佳純

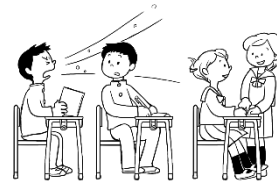
インフルエンザが流行しています！

矢部中学校では、今週から発熱やインフルエンザで欠席する人が増えている状況です。ご家庭でも保健だよりを確認していただき、感染拡大防止にご理解とご協力をよろしくお願い致します。

《インフルエンザの感染経路》

①飛沫感染

インフルエンザに感染した人が咳やくしゃみをする
とウイルスを含んだ飛沫（つばのしぶき）が周りに拡散します。



②接触感染

インフルエンザに感染した人が咳やくしゃみをした時に、口を覆ったり、鼻をぬぐったりした手にはウイルスが付着します。手についたウイルスがスイッチやドアノブなどからさらに別の人の手に付着し、口や鼻から感染します。



《インフルエンザの予防法》

<手洗い>

石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。
洗った後は清潔なハンカチでよく拭きましょう。

<うがい>

のどに付着しているウイルスを洗い流します。
のどの奥までよくうがいをしましょう。

<換気>

閉めきった部屋にはたくさんのウイルスがまん延
しています。1時間に1回は窓を開けましょう。

<マスクの着用>

ウイルスを含んだ飛沫（つば）が入るのを防ぎます。
また、喉の乾燥も防ぐことができます。

<人混みを避ける>

できるだけ、人混みを避けましょう。
帰宅後は手洗い、うがいを念入りにしましょう。

<加湿>

ウイルスは加湿された部屋を嫌います。濡れた
タオルを部屋に干すと湿度が上がります。

マスクの効果

細かい編み目になっていて、鼻や口の粘膜に、病原体を含んだ飛沫が入るのを防ぎます。



また、自分が感染しているときに、ほ
かの人に感染させることも防ぎます。 吐いた息がマスクの中で水蒸気と
なり、のどが乾燥するのを防ぎます。

～保護者の方へ～

◎朝の健康観察をお願いします。

朝起きた時、朝食の時、支度をしている時などいつもと違う様子がないか、普段以上に注意してみてください。具合が悪いときには、体温を測り、体の調子を詳しくみてあげてください。朝の体温は、1日のうちで最も低いです。朝、微熱があると、日中に熱があがってくる可能性があります。無理な登校は控え、早めの休養をおすすめします。症状が悪化するようであれば、必ず病院を受診してください。

◎欠席する場合、学校へ連絡をお願いします。

学校へ連絡する際には、具体的な症状（頭痛、発熱、腹痛など）、体温、病院受診の有無（インフルエンザ検査結果）をお伝えください。

◎インフルエンザと診断された場合、速やかに学校へお伝えください。

インフルエンザは出席停止になります。登校に関しては、医師の指示や、出席停止期間（発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日経過するまで）に従ってください。

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期間は、法律で次のように定められています。

発症後、最低5日間＋解熱後2日は登校不可							
発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後 1日目	解熱後 2日目		発症後 5日以内	登校可能	
			解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内	登校可能	
				解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
					解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

◎早めに早退をさせることがあります。

インフルエンザの流行時期は、お子さんの症状の悪化や、感染拡大防止のために、普段よりも早めに早退させていただく場合があります。ご理解とご協力をよろしくお願いします。