

smile

田村市立大越中学校
ほけんだより
H26. 11. 14
文責:養護教諭 遠藤直美

いつもより

インフルエンザに注意!

早い流行

自分のために
みんなのために

カゼ インフルエンザ

協力して流行を防ごう



✓ バランスのとれた食事



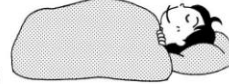
✓ 適度な運動



✓ 予防接種



✓ 十分な睡眠



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

うがい

感染経路の遮断

感染源の除去

手洗い

マスク

咳エチケット

患者の隔離

出席停止デス...



報道にもあったように、今年のインフルエンザの流行は、例年よりかなり早く始まっています。県内でもすでに学年閉鎖の措置をとった中学校もあります。大切なのは、まず「かからない」ことです。人の多いところへは近づかない、行くときはマスクをする、手洗いうがいの励行、規則正しい生活、保温、加湿。どれも簡単なことですが、実行するのとしないのとでは大きな差が出ます。ひとり一人の心がけが学校での流行を防止することにつながります。みんなで声を掛け合って、実行していきましょう。

もし、インフルエンザと診断された場合は、欠席ではなく出席停止となります。出席停止期間は右のとおりですが、医師の指示をよく確認してください。

出席停止期間中はよく休養してください。熱が下がって元気になっても、解熱後2日を経過するまでは外出できません。もちろん塾や習い事などにも行かないでください。

インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで

平成24年4月1日から変わっています。



<健康観察のお願い>

登校前に体調がよくないと感じたときは、必ず体温を測るようにしてください。37.5℃以上あるときには登校せずに自宅で様子を見て、必要に応じて受診するようにしてください。また、早退時の連絡先を必ず確認しておいてください。