

元気いっぱい!

特別号



天久小学校保健室 平成31年1月8日発行

現在、那覇保健所管内に「インフルエンザ注意報」が出ています。

インフルエンザで欠席する場合は「出席停止扱い」となります。登校の際には「インフルエンザ経過報告書(保護者記入)」が必要です。

年明けから、那覇市内にてインフルエンザが流行りはじめています。近隣小中学校では、学童や習い事など異学年の交流の場で感染が広まっているようです。ご家庭におきましては、手洗い・うがいなどのインフルエンザ予防をお願いします。

なお、インフルエンザ検査は、発熱後半日～1日程度たたないと陽性反応がでないことがあります。インフルエンザの際に処方される「タミフル」「リレンザ」などのお薬は、「ウイルスを殺す薬」というより「ウイルスの増殖を抑える薬」です。そのため、発症してからなるべく早め(約48時間以内)に服用することが大切です。(「インフルエンザの基礎知識～厚生労働省～」より抜粋)

「病院で検査をしたが、インフルエンザではないと言われた。けれども、発熱が続く」という場合は、是非もう一度受診し、検査を行うよう、よろしくお願いします。



かぜ&インフルエンザ欠席者状況をお知らせします。

1月8日現在



病欠している児童…… (**11** 名) ※かぜ5人、発熱1人、頭痛1人、その他4人です!

インフルエンザでお休みしている児童…… (**1** 名) ※お正月に感染したようです

特に注意が必要な学年…… **6年生**

※ 習い事や塾で、他校の子と関わりが多い児童は、学年に関係なく注意が必要です!

○ インフルエンザの予防 ○

- ① **手洗い・うがい・換気の励行**……手洗いは「接触による感染」を、うがいは「のどの乾燥」を防ぎます。換気することで「ウイルスの蔓延」を抑制します。
- ② **睡眠と栄養を十分にとる**……体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
※ 睡眠と栄養を十分にとり、生活習慣を整えましょう。生活習慣が乱れ、体力が落ちると体の抵抗力が落ちますので、規則正しい生活を心がけてください。
- ③ **人ごみをさける**……病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
※ 傾向として、土日の間にインフルエンザにかかる児童が多いようです。大型商業施設への外出は、なるべく避けることをおすすめします。
- ④ **適度な温度、湿度を保つ**……ウイルスは低温・低湿を好みます。乾燥している場所にはウイルスが長時間空中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

★ 体調が少しでも悪いと感じたら、学校はもちろん部活動や習い事などもお休みすることをお勧めします。集団感染を防ぐためにもご協力をよろしくお願いします。

- ◇ 4月にお配りした「インフルエンザ経過報告書」再度配布します。ご活用下さい。
- ◇ 経過報告書は天久小HPからもダウンロードできます
- ◇ 受験生がいるご家庭や小さなお子様やお年寄りがいるご家庭は特にお気をつけ下さい。
- ◇ 地域でのまん延を防ぐためにも、「出席停止期間(発症後5日経過し、解熱後2日)」を厳守してください
- ◇ 今後、学校にて感染症(胃腸炎やインフルエンザ等)が流行した際は、毎月の保健だよりや天久小HPでお知らせします。
- ◇ 出席停止期間や経過報告書のことなど、わからないことがありましたら担任または養護教諭へご相談ください