

—天久小学校ほけんだより—

# 元気いっぱい!

特別号



天久小学校保健室 令和元年9月3日発行

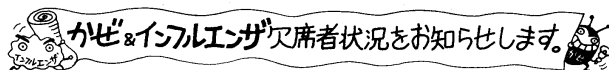
インフルエンザで欠席する場合は「出席停止扱い」となります。登校の際には「インフルエンザ経過報告書(保護者記入)」が必要です。

授業参観日には、保護者の皆様もマスク持参にご協力下さい^^

沖縄県内にてインフルエンザが流行中です。天久小では、兄弟間や学習塾などで感染した児童が多いです。また、安岡中では、中3を中心に流行中とのことです。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)

今回のインフルエンザは、「咳が中心で、ほぼ発熱しなかった」「一度、解熱したのでインフルエンザではないと思っていたら、再度高熱がでた」などの声も聞こえます。**症状が長引く場合は、受診しインフルエンザの検査をするよう**お願いします。



9月3日 11時現在

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	計
インフルエンザ 児童数	1人	5人	1人	4人	0人	7人	18人
インフル以外 病欠者数	1人	0人	1人	4人	3人	3人	12人
合計	2人	5人	2人	8人	3人	10人	30人

※その他、4年生に水ぼうそうの児童が1人います

## ○ 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気中を漂っています。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。**

- ◇ インフルエンザが治ったら、4月にお配りした「インフルエンザ経過報告書」の提出をお願いします
- ◇ 経過報告書は天久小HPからもダウンロードできます
- ◇ 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
- ◇ 予算の関係上、児童全てのマスクを毎日用意することはできません。マスクは、各自でご用意をお願いします
- ◇ 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

天久小学校 TEL(098)917-3337