

# ほけんだより6月

第4号

令和元年6月24日

城北中学校 保健室

臨時号 インフルエンザについて

## 「インフルエンザ注意報」が発令されています！

6月に入り、城北中学校でもインフルエンザによる欠席が見られ、一旦落ち着く様子がありましたが、今週に入り、インフルエンザでの欠席が増え、学級閉鎖のクラスも出ています。

また、県内でもインフルエンザ注意報が発令されていて流行の恐れがあります。家庭で健康観察や体調管理をお願いします。



### ＜インフルエンザについて＞

- 潜伏期：1～5日間（平均3日間）
- 症状：突然の発熱（38～39℃）、頭痛、筋肉痛、全身倦怠感、喉の痛み、咳、痰  
症状は通常1週間ほどで軽快することがほとんどですが、肺炎などを合併する場合があります。注意が必要です。
- 感染経路：飛沫感染、接触感染

### ＜インフルエンザの感染予防対策＞

- 手洗いやうがいの励行（特に外出後）
- 咳エチケット（咳、くしゃみをする時はティッシュやマスクを使用する。突然のくしゃみは、肘の内側で。手のひらの中でくしゃみをしない。）
- バランスよく栄養を摂取し、十分な睡眠をとる。
- 室内の換気に気をつけ適切な湿度を保つ。

### ＜インフルエンザにかかってしまったら＞

- 安静にして休養をとりましょう。
- 感染を広げないために、会社や学校を休むようにしましょう。（※）
- インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。そのためにウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。
- 基礎疾患のある方や重症化の予兆（意識障害・意味不明な言動・呼吸が早い・顔色が悪いなど）が出た場合は、速やかに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- 咳やくしゃみ等の呼吸器症状がある人はマスクを着用しましょう。

※インフルエンザ等の出席停止の期間の基準（学校保健安全法施行規則より）

「発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）経過するまで」です。病院で発症日と登校の目安を確認しましょう。

登校の時には、「インフルエンザ経過報告書」を家庭で記入して提出をお願いします。医師による診断書はいりません。

「インフルエンザ経過報告書」は、城北中のHPからもダウンロードできます。

