

3学期始めの今週は、気温が低い日が続きましたね。今週末も寒波がやってくるようです。雪が降って風が強いときは、見通しが悪くなります。事故防止のためにも外出を控えるようにしましょう。

インフルエンザ&かぜに注意!

3学期が始まり4日が過ぎました。その4日間で、欠席又は早退する生徒が増えています!

14日(金) 体調不良による欠席14名。うち、**3名(1年生)はインフルエンザ**。

具合が悪くなって保健室に来た生徒の様子を聞いてみると、

「**のどがヘン**な感じだなぁ、、、ゴックンとしたときの**のどが痛いゾ**。体が重いなぁ、だるいなぁ、、、
背中がザワザワするなぁ、、、ごはん食べたくないなぁ、、、」といった感じで熱を測ってみたら、、、、37℃を超えていた。38℃もあった。

始まりは**のどの違和感**のようです。こまめな**うがい**、**マスク**着用を心がけましょう。そして、空気中のウイルスや細菌を追い出すために**換気**、できれば1時間に1回の換気をしましょう。

また、日常生活の中でも**栄養バランスのとれた食事**と**十分な睡眠時間**をとり体調を整え、抵抗力をつけること、**人ごみ**を避けウイルスに接触しないことが大切です。



体調が悪いなぁ、、、いつもと違うなぁ、、、 いうときは

まず、体温をはかる

★ **いつもより高い** ⇒ **病院へ**

★ **いつもと同じ、少し高い** ⇒ 他の症状 (**頭が痛い**、**寒気がする**、**起きているのがつらい**、**咳や鼻水が止まらない**など) や家族の様子 (**かぜをひいている**、**熱を出している**など) をチェックする
⇒ **他の症状がある、かぜやインフルエンザの家族いる** ⇒ **病院へ**



☆判断に迷ったときは、半日または一日 家で経過をみて、体調が良くなったという段階で登校してください。その際は学校に連絡してください。

※インフルエンザと診断された場合、症状が出始めた日の翌日から7日間の出席停止となります。