

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！

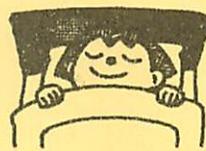
14日(金) 体調不良による欠席14名。うち、3名(1年生)はインフルエンザ。

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、

「のどがへんな感じだなあ、、、ゴックンとしたときのどが痛い」。体が重いなあ、だるいなあ、、、
背中がザワザワするなあ、、、ごはん食べたくないなあ、、、」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。



体調が悪いなあ、、、いつもと違うなあ、、、というときは

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、体調が良くなったら
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。