

昨日から3学期がスタートしましたが、冬休み中にインフルエンザに罹り、始業式から出席停止で登校できない生徒がおります。本格的にインフルエンザ流行のシーズンとなります。一中学区内のインフルエンザ感染状況を定期的にお知らせしていきますので、ご家庭におかれましてもインフルエンザ予防と感染拡大防止にご協力くださいますようお願いいたします。

## 毎日、朝の健康観察をお願いします

校内での流行を最小限にするために、朝の健康観察をお願いします。お子さんの様子や不調の訴えと合わせて体温が37度以上有るときは、無理をしないで自宅で療養させてください。インフルエンザの症状がみられましたら、医療機関を必ず受診してください。また、インフルエンザの検査が陰性反応でも、翌日再検査をしたときに陽性反応が出る場合があります。欠席した翌日に体温が37度以下だった場合でも、不調を訴えているときは様子をみながらゆっくり休ませてください。

### かぜの症状

### ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



この症状が見られたときは、すぐに病院を受診してください。

## インフルエンザ予防。いつもやっていることを意識するだけでOKです！

### ○ 手洗いうがいの徹底

感染症予防の基本は手洗いうがいです。学校では、手洗いうがいが習慣化するように指導しています。ご家庭でも、食事前・排泄後・外出後は、必ず手洗いうがいをするように取り組んでください。

### ○ 規則正しい生活

私たちには免疫力という力が備わっています。免疫力は体内に入ってきたウイルスや細菌と戦う力です。免疫力は、夜更かしや栄養が偏った食事を続けていると低下し、病気にかかりやすくなります。

十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事・適度な運動などの規則正しい生活をするのが、免疫力を高くします。