

ほけんだより 1月



郷ヶ丘小学校保健室 2019. 1. 11

明けまして おめでとう ございます
今年も どうぞよろしくお願いいたします

3学期が始まり、子どもたちの元気な声が聞こえ、大変うれしく思います。
ただ、冬休み中にインフルエンザA型にかかり、登校初日に出席停止でお休みした児童もいます。いわき市内も少しずつインフルエンザが流行し始めています。

いわき市内の小中学校もインフルエンザによる出席停止者数が増えています

学校でも感染予防に努めていきたいと思えます。そして、3学期も子どもたちが元気に過ごせるようにご家庭でも予防に努めてください。なお、登校前に体調が悪く、発熱等の症状がある場合は無理をせず、必要によっては病院を受診してください。

【インフルエンザの予防】

1. 咳エチケット

咳やくしゃみが出る時は、できるだけマスクをすること。手のひらで咳やくしゃみを受け止めた場合はすぐに手を洗うことが有効です。

2. 石けんによる手洗い

手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染症対策の基本です。



3. 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では、加湿器や濡れたタオルを干すなどの対策が有効です。

4. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるためにも睡眠は大切です。

冬休み中の生活リズムから学校の生活リズムにスイッチを入れ替えましょう。

5. 人込みへの外出を避ける

特に、基礎疾患のある場合や寝不足、体調の悪い場合は

人込みへの外出を控えましょう。



【インフルエンザの出席停止基準】

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで