ほけんだより　２月

郷ヶ丘小学校保健室　２０１９．２．８

１月下旬に多くの子ども達が罹患したインフルエンザＡ型ですが、２月に入り、今のところ減少傾向にあります。ただし、まだインフルエンザＡ型で出席停止または、発熱等で欠席している児童いますので、油断はできない状況にです。

インフルエンザに出席停止者数　６名　　２月６日（水）現在

★今後、インフルエンザＢ型が流行する可能性もありますので、引き続き体調管理に注意してください。

１．朝の健康観察で、体調の悪い場合や食欲ない、元気がないなどの症状がある場合は、検温をした上で、お子さんの状態によっては、無理をせず休養し、症状が改善されない場合は、医療機関を受診し、医師の診察を受けてください。

２．帰宅後の手洗いは十分に行ってください。
登校するときは、ハンカチも忘れないようにお願いします。

３．睡眠時間を十分にとるようにしてください。

４．人込みには、なるべく行かないようにお願いします。

５．咳エチケット　また、感染予防のためにマスクを着用させることもありますので、マスクを持参させてください。

６．バランスのとれた食事を心がけてください。

７．ご家庭でも、部屋の換気・加湿に心がけてください。

※**インフルエンザの出席停止基準は、「発症後５日を経過し、かつ、解熱後２日を経過するまで」です。**
基準の期間をすぎても体調の悪い場合は無理をしないでください。

★花粉症の季節がやってきます。　「目がかゆい」「鼻水が・・・」等

すでに、花粉症と診断されているお子さんは、早目の予防をおすすめします。
（病院を受診した上で、内服薬やマスク、花粉症用のメガネや目薬等を使用）
今年、初めて症状がでる可能性もありますので、その際も早目に病院を受診してください。