

保護者様

いわき市立平第一中学校 保健室

## 風邪・インフルエンザにご用心！！

インフルエンザが流行する時期になりました。例年なら市内でも罹患者数が多く報告されるところですが、今年は流行が遅れているようです。しかし、本校では発熱症状を訴えて欠席をする生徒の増加とインフルエンザに罹患している生徒もいます。

冬休み前に、これ以上風邪やインフルエンザが蔓延しないよう、ご家庭におかれましても、お子さんの健康管理とかぜ・インフルエンザ予防に向けた指導の徹底をよろしくお願いします。

### 予防対策：



- 1 うがい・手洗いの励行に努めます。
- 2 咳症状がある場合は、マスクを着用します。
- 3 登校前の健康観察を重視します。  
なんとなく目がうるんでいたり、食欲がなかったりと、普段の様子と違った点がみられましたら早目の対処をお願いします。風邪をひいて体調が悪そうな生徒が何人か登校していますが、かえってこじらせて、長びかせます。また、ほかの子どもさんにも感染させてしまう可能性がありますので、体調が悪いときは無理をせず、温かく

してゆっくり休養します。

それが一番の薬です。

- お子さんの体調が悪い時は、早めの受診をお勧めします。
- 4 お子さんの帰宅後や休日は、なるべく人ごみを避け、体調が悪い場合は、休養を心がけます。
  - 5 不摂生を避け、十分に栄養と休養をとり、抵抗力をつけます。
  - 6 室内は、適切な温度と湿度を保ちます。  
(湿度は50%以上加湿します)

### インフルエンザの特徴

- ① 高熱が2～3日続く。
- ② 関節痛・筋肉痛がある。
- ③ 胃腸症状があるときもある
- ④ 感染力が強く重症化しやすい

熱が高く、(予防接種を受けている場合は、37度前後でもインフルエンザの場合があります) 関節痛・腹痛などの全身症がある場合は、医師の受診を受けて下さい。インフルエンザが疑われるお子さんが無理をして登校しますと本人の回復が遅れるだけでなく、ほかの生徒に感染する可能性が高まり、学校での大流行にもつながります。

インフルエンザと診断された場合は出席停止の取扱いとなりますので、必ずその旨を速やかにご連絡ください。

出席停止は、他の生徒への感染を防ぐための措置ですので、趣旨をご理解ください。→出席停止期間：発症(発熱)した後5日を経過し、かつ、解熱(熱が下がってから)後2日を経過するまで。それまで登校することはできません。



