

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 5年 3月 1日
第21号 神石小学校

インフルエンザの予防方法

インフルエンザを予防するためには、インフルエンザのことを知ることが重要です！

ウイルス 「インフルエンザウイルス」によって、かかる感染症です。

症状 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、体のだるさなどが、比較的急速に現れるのが特徴です。ふつうの風邪と同じように、のどの痛みや鼻水、咳などの症状もみられます。

一般的にはそうですが、高熱が出ず、比較的軽い症状の場合もあります。

感染のしかた

飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみ、会話などでウイルスを含んだ飛沫（しぶき）が、飛び散り、ほかの人が口や鼻から吸い込むことによる感染。

接触感染

感染した人が咳やくしゃみ、鼻水などのついた手でドアノブなどを触り、ウイルスがついた場所を触ったほかの人が、その手で顔を触ったりすることによる間接的な感染。

学校保健委員会（2/22開催）校医の鈴木先生より助言

なぜマスクをする必要があるのか→ウイルスをまき散らさないことはもちろんですが、顔（口や鼻）を直接触らないようにするために必要。

予防方法

- 人が集まる場所への不必要な外出は避ける。
- 咳エチケット（マスクをつける。マスクがないときは、ティッシュやハンカチ、腕の内側などで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔をそむけて1m以上離れる。（使用後のティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。）
- 換気（適度な湿度は50～60%以上）・マスク着用、ていねいな手洗いなど、基本的な感染防止対策をとる。

学校保健委員会（2/22開催）校医の鈴木先生より助言
換気が一番。コロナウイルスに多い「エアロゾル感染」にも大変効果あり。

インフルエンザにかかったときの注意事項

家での過ごし方



- 外出を控え、無理をしないようにしましょう。
- 咳やくしゃみなどの症状があるときは、周りの人にうつさないように、咳エチケットを守りましょう。
- 安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠をとることが大切です。
- 水分を十分に補給しましょう。

予防としても、よい生活習慣は「抵抗力」をつけることにもつながります。

出席停止期間

- 症状が出た日を0日とし、「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」※幼児は3日を経過するまで。
- 最低でも6日間はかかりますが、必ず病院の先生の指示に従いましょう。

おうちのかたへ

コロナウイルスと同様、お子さんが「インフルエンザ」と診断されましたら、学校までご連絡ください。A型、B型などの型の種類が分かればお知らせください。登校は、19号のほけんだよりでもお知らせしましたように、出席停止期間の基準がありますが、必ず医師の指示に従っての登校をお願いします。一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は、鼻やのどからウイルスを排出すると言われておりますので、登校は無理のないようにお願いします。

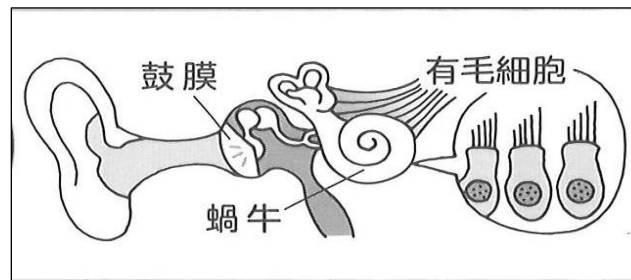
これまでのように、発熱等の風邪症状がある場合は、無理をせず、かかりつけ医等にご相談ください。

3月3日は『耳の日』



音はどうやって聞こえるの？

耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。



耳を大切にするために・・・

- ◆ 耳元で大きな声を出さない ◆ 耳の近くをたたかない ◆ 鼻をかむときは片方ずつ押さえる

