

保健だより

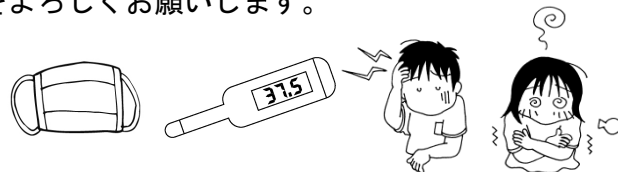


H26. 2. 7 物部中学校 保健室 (特別号)

インフルエンザ流行しています

物部中学校でも1月下旬からインフルエンザを発症し、出席停止となった生徒が増えています。今のところ落ち着いてきてはいますが、今後も引き続き注意が必要です。これ以上インフルエンザの感染拡大がないように、最大限の努力をしていきます。生徒、そして保護者の皆様にも元気に過ごしていただきたいと思しますので、ご家庭でもインフルエンザの予防対策をよろしくお願いします。

インフルエンザ予防対策



① 引き続き、こまめに手洗い、うがいをしましょう。

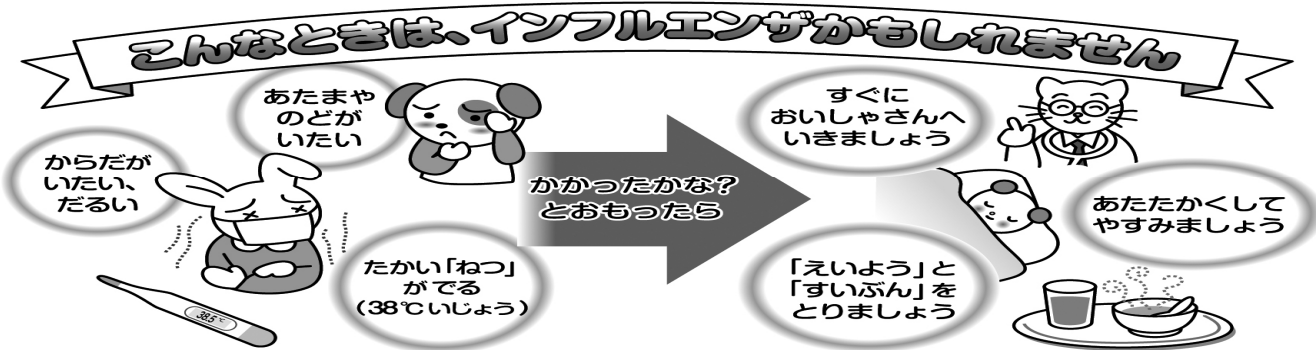
(学校医伊藤先生にお聞きしたところ、手洗い・うがいが一番有効とのことです。)

② 外出するときには、マスクを着用し、人混みはさげましょう。

(学校でもマスクの着用をお願いしています。ご家庭でマスクの準備をお願いします。一人2、3枚はカバンの中に用意しておきましょう。)

③ 加湿器などで室内の乾燥を避け、湿度を保つようにしましょう。

④ 十分な休養、バランスのよい食事 (特にビタミンC) をとるようにしましょう。



インフルエンザに罹患したら・・・

① 安静を保ちましょう。

② 早めに(48時間以内)に医療機関を受診しましょう。

(ただし熱があがって6時間程度たないと反応がでない場合があります。)

③ 咳エチケット

(マスク着用は周りにうつさないための“心づかい”です。)

④ 完全に良くなるまで外出しないようにしましょう。

(おおむね解熱後2週間はできるだけ外出をさげましょう。)



※インフルエンザに罹患した場合、登校時「治療証明書」が必要になります。

用紙は学校にありますので、お手数ですが、保護者の方が取りに来てください。よろしくお願いします。

