



練馬区立中村小学校
 平成27年1月10日
 ほけん室 児童用

冬休みも終わり、学校生活が始まりました。休み明けも元気に過ごすこと

ができるように、夜ふかしをせず、朝食を食べて登校するようにしましょう。

12月は中村小学校ではインフルエンザが流行しました。1月は欠席が少な

くなり、今はインフルエンザが落ち着いていますが流行の時期なので予防をし
 っかりするようにしてください。

インフルエンザがうつってしまう理由



- 1、インフルエンザにかかった人のくしゃみや咳をすいこむことでうつります。
- 2、へやのスイッチやドアノブについたウイルスをさわ
り、口からいれることでうつります。

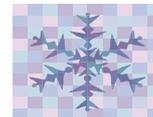
インフルエンザの予防方法

- 1、マスクをかけ、うがいや手洗いをする。体が疲れていた
り、弱っていたりするとインフルエンザにかかりやす
くなるので、睡眠や食事をしっかりととりましょう。

体が冷える服装、していない?



インフルエンザにかかった場合



マフラー、肌着、タイツの着用など、ちょっとした工夫で暖かくすることができます。

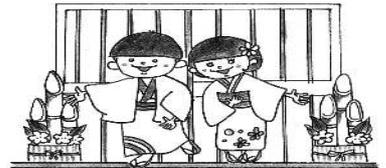
- 1、人にうつす力が強いので、お医者様の許可がでるまで外出はひかえま
しょう。インフルエンザはウイルスのもつ力が強く、他の病気になっ
てしまうこともあるので、家で安静にして休養しましょう。





練馬区立中村小学校
平成 27 年 1 月 10 日
保健室 保護者の方々

冬休みはご家族で楽しく過ごされたことと思います。12月中は中村小学校ではインフルエンザの流行が見られました。今は欠席の児童が少なく落ち着いた様子ですが、インフルエンザは普通の風邪とは違い、症状も強く合併症を起こすこともあるので注意が必要です。また、これからの時期は、インフルエンザだけでなく風邪にも注意が必要です。元気で過ごせるようご家庭でもケアをお願いします。



インフルエンザの感染経路

1、飛沫感染

インフルエンザに感染した人が咳やくしゃみをするによって出る水滴が飛び、健康な人が吸い込み感染をします。

2、空気感染

インフルエンザウイルスを含む細かい粒子が空気中を漂い、この粒子を吸い込むことにより感染します。

3、接触感染

スイッチやドアノブについたインフルエンザウイルスをさわって、口から入ることで感染します。

*** 体の抵抗力の違いや予防接種の有無で同じような環境でも感染するかは異なります。**

インフルエンザ予防方法

感染経路をたし、インフルエンザに感染しない環境作りと体の抵抗力をつけることが大切です。学校では教室の換気や手洗い・うがいを呼びかけています。ご家庭でも外出から帰ったら、手洗い・うがいをし、食事や睡眠を十分にとるようにしてください。



インフルエンザにかかった場合

病院で登校許可が出るまでは、ご家庭で安静にしてください。学校は出席停止扱いになります。登校許可書が学校にありますので取りに来ていただき、ご家庭でご記入の上、次に登校する時にご持参ください。(登校許可書はホームページからもとることができます)