

『インフルエンザ撃破!』 ~しゃっぴやって しゃっぴ予防~

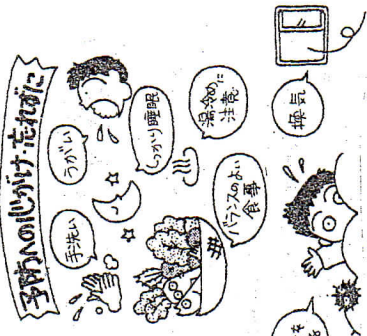
インフルエンザをよく知り、注意と予防をしつかり心がけていきましよう。もしかかってしまったら、早めの気づきと治療が大切です!

☆インフルエンザにご注意☆

インフルエンザの流行が広がっています。練馬区内の小中学校でインフルエンザによる学級閉鎖を行う学校も急激に増加し、中村中も少しずつ人数が増えてきています。現在流行しているのは『A香港型』ここ数年流行していない型ですので、流行は大きく広がることもあります。注意と予防をしつかり心がけていきましよう。

インフルエンザの予防

- ✦ 手洗い、うがいをこまめに行う。
- ✦ 睡眠・食事を十分にとり、抵抗力を保つ。
- ✦ 室内の適度な温度・湿度を保つ。
- ✦ 水分をこまめにとる。
- ✦ 暖かい服装を心がけ、体を冷やさない。
- ✦ できるだけ入混みを避ける。



次のことに注意しましよう!

- (1) 高熱・悪寒・全身がだるい・関節痛などの症状がある場合は、インフルエンザの疑いがありますので、医療機関を受診してください。
- (2) 医師にインフルエンザと診断された場合は、学校感染症による『出席停止』になります。すぐに担任の先生へ連絡してください。連絡後、『出席停止のお知らせ・登校届』を渡します。(方法・校内の兄弟姉妹 or 近所の人がポスト投函(or Fax))

『出席停止』基準・・・熱が下がってから2日経つまで

- (3) 医師の登校許可が出たら、保護者の方に『登校届』を記入してもらいます。『登校届』は、登校後、担任の先生へ提出してください。
- (4) 朝の健康状態を確認してください。体調が悪いときは、自宅で様子を見るなど、早目の安静を心がけてください。
- (5) 急な体調の変化で早退することがあります。保護者の方に必ず連絡がとれますように、緊急連絡先を確認しておいてください。
- (6) 咳が出るときはマスクをしましよう。鼻や喉にうるおいを保ち、まわりに咳が飛び散らないためにも大切です。



病原体 ※

インフルエンザウイルス

※肺炎の病原体となる生物体

潜伏期間※

約1~3日と短い。

※体の中でウイルスが増えて、発病するまでの期間

感染の仕方

インフルエンザウイルスを鼻や口から吸い込み感染する。また、ウイルスがついた手で目や鼻、口に触れて感染する。

症状

- 頭痛・のどの痛み・悪寒(ぞくぞくした体の寒さ)・発熱・全身のだるさ・筋肉痛・関節痛・せき・鼻水 など
- ・38℃~40℃の高熱が出る。
- ・高熱と全身の症状が強くなるため、体力を消耗する。
- ・筋肉痛と関節痛は、インフルエンザに特徴的な症状。

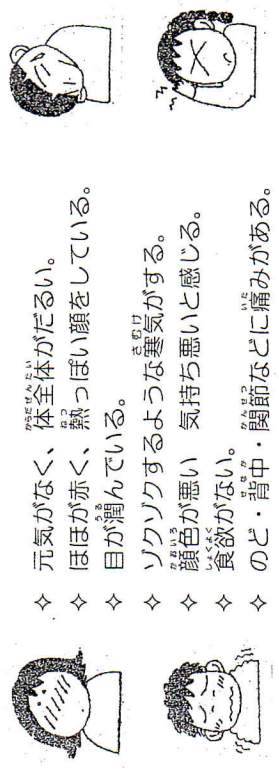
治療

- ・医療機関を受診して、インフルエンザ薬などの治療を受ける。
- ・栄養のある食事をとり、暖かくして安静に休む。
- ・スポーツドリンク、お茶、白湯など、水分をこまめにとる。
- ・室内が乾燥しないように、湿度を保つ。



インフルエンザ 早く気づこう!

次のような症状に要注意!!



- ✦ 元気がなく、体全体がだるい。
- ✦ ほほが赤く、熱っぽい顔をしている。
- ✦ 目が潤んでいる。
- ✦ ソクソクするような寒気がする。
- ✦ 顔色が悪い 気持ち悪いと感じる。
- ✦ 食欲がない。
- ✦ のど・背中・関節などに痛みがある。