

# ほけんだより1がっ

平田村立小平小学校  
保健だより第10号  
令和6年1月30日

## ちゅうい インフルエンザに注意!

ニュース等でご存じの通り、福島県全域において、インフルエンザ・コロナウイルスが流行している状況です。本校においても、先週からインフルエンザ A 型とB型がそれぞれ発症しています。空気が大変乾燥しており、今後の状況が大変心配されます。感染拡大を防ぐため、学校内でも予防につとめておりますが、ご家庭でも、お子さんの健康管理に注意され、予防につとめられますようよろしくお願いいたします。

微熱程度の発熱でも、インフルエンザと診断される場合もあります。発熱や風邪のような症状が出ている場合には、必ず受診し、医師の指示を仰いでください。校内感染防止のため、ご協力をお願いいたします。

※ インフルエンザと診断されたときは、必ず学校へ連絡して下さい。

### しっかり予防しよう!

#### ○<sup>せつ</sup>石けんでの<sup>てあら</sup>手洗い



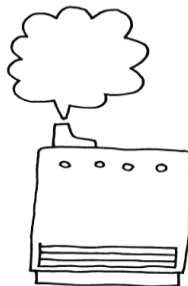
- ・ハンドソープをつけて、しっかりあらう
- ・きれいなハンカチでふく



#### ○<sup>か</sup>マスク (<sup>せきエチケット</sup>せきエチケット)

<sup>はな</sup>鼻からあごまで  
すきまがないよ  
うにつける。

#### ○<sup>かしつ</sup>加湿 (うがいと<sup>すいぶんほきゅう</sup>水分補給)



<sup>からだ</sup>体(のど)や<sup>へや</sup>部屋の<sup>かんそく</sup>乾燥を防ぐ

#### ○<sup>ほおん</sup>保温 (気温にあつた<sup>きおん</sup>服装)

#### ○<sup>ひと</sup>人ごみはさける

#### ○<sup>えいよう</sup>栄養・<sup>うんどう</sup>運動・<sup>すいみん</sup>睡眠をしっかりとって<sup>めんえきりよく</sup>免疫力アップ

#### ○ 48時間以内に病院受診を

インフルエンザ、特にA型は、ふつうのかぜと違い、高熱、強い悪寒、関節痛や筋肉痛などの全身症状が現れるのが特徴です。(感染力も強い)

インフルエンザウイルスは、症状が出てから48時間で最大に増殖しますので、48時間以内に抗インフルエンザ薬を投与すればウイルスの増殖を抑え、重症化を防ぐことができます。

#### ○ 濃厚接触者について(家族が感染症にかかっている者)

次のことに注意、確認して登校させてください。

- ① 平熱であること。
- ② 発熱、咳、鼻水、悪寒、食欲不振などの症状がないこと。
- ③ 発症している家族が良くなるまでは、マスク着用すること。

