

保健だより

小平中学校 保健室

平成27年2月10日発行
(インフルエンザ予防編) No.18

立春とは名ばかりで寒い日が続いていますが、それでも少しずつ春は近づいてきています。それぞれの学年のまとめの時期です。新しいスタートが切れるよう準備をしておきましょう。草花も寒いこの季節を過ごし花を咲かせる準備をしています。みなさんも春にきれいに大きな花を咲かせるようこの時期を大切に過ごしましょう。

続けていますか？うがい・手洗い

先週から今週に入り中学3年生にインフルエンザの流行がみられます。去年は、インフルエンザの流行がなく過ごせましたが、入試が一段落しほっとしたのか、先週から今週にかけて流行の兆しがみられます。

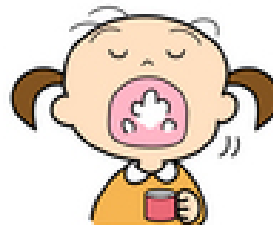
引き続き予防に努めましょう。



- ① 指の間
- ② 指先（爪の間）
- ③ 手の甲
- ④ 親指



「ブクブクうがい」
口の中をきれいにする



「ガラガラうがい」
のどの奥まできれいにする

拡大しないための予防対策

- ① うがい、手洗い、換気、マスク、アルコール消毒
- ② 加湿
- ③ 3年生の健康状態の把握（1日3回の検温）
- ④ 学年間の交流を控える

このような事で学校生活をさせたいと思います。ご家庭でも予防に心がけてください。

ご家庭でもご注意ください。

- ① 栄養・十分な睡眠に心がける
- ② うがい・手洗い、湿度に注意する。
- ③ 健康状態の把握（腹痛、頭痛、節々の痛み、のどの痛みなどがあった場合は体温を測定してください。発熱があるかもしれません。）
- ④ 兄弟、家族がかかった場合は、接触を避けて予防する。
- ⑤ 発熱などありましたら学校へ連絡し、診察を受けてください。

- インフルエンザは、出席停止になります。電話で診察を受けた日や病院、発症した日等をお聞きします。それによりいつぐらいまで休まなくてはいけなかがわかりますのでご協力をお願いします。
- 3年生は、入試があり緊張の連続でした。それが一段落しほっとしたのかもしれません。油断せずに栄養や睡眠に配慮しながら規則正しい生活を送りましょう。