

# インフルエンザが流行のきざし

テレビ・新聞等でインフルエンザについての報道がされています。第四小でも、1月16日から1月23日にかけてインフルエンザAの発生が10件ありました。今後どの学年やクラスが学級閉鎖になっても不思議ではない状態です。これから、流行が予想されますのでおうちの方でもお子さんの健康管理、かぜ・インフルエンザの予防に心がけてください。

水道水で15秒の手洗をし、せっけんで泡だててすみずみまで、しっかり洗いましょう。

ウイルスをからだに入れないためにうがいと手洗いが大切です！



## ★インフルエンザの正体は？



咳エチケットや予防のためにマスクをしましょう

感染力が強いウイルスが原因です

インフルエンザウイルスは、話している時、せき、くしゃみをしたときにだ液や鼻水とともに大量に飛び散り、小さな粒子として空気中に漂います。このウイルスを周囲の人が吸い込み感染します。また、手についたウイルスが、目や鼻に触れることで感染する場合もあります。感染力は強力で、のどや気管の粘膜に付着したウイルスが増えて、インフルエンザにかかります。

## ★症状が重い

## インフルエンザと診断されましたら、お知らせください。

インフルエンザは感染から1～2日後に、急激に発病します。症状は普通のかぜに比べかなり重く、38℃～40℃の高熱が2～3日続きます。鼻汁、鼻づまり、くしゃみ、のどの痛みなどの普通のかぜの症状のほかに、関節痛、筋肉痛といった全身症状が強く現れることがあります。通常は一週間程度で治りますが、無理をすると気管支炎や肺炎などを併発することがあります。

日ごろから次のことにも注意して、しっかり感染を予防しましょう。

### 感染経路を遮断しましょう

- なるべく人混みを避けましょう
- 外出後は、うがいと手洗いをしましょう
- マスクを着用しましょう
- 部屋の湿度や温度を適切に保ち、換気しましょう

### 抵抗力をつけましょう

- 規則正しい生活をし、睡眠を十分とりましょう
- 3食きちんと食べ、栄養バランスを保ちましょう
- 適度な運動をして体力をつけましょう
- ストレスをためないようにしましょう

## 【インフルエンザの出席停止期間】



「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」です。……しっかり治してから登校してください。