

朝夕は、ずいぶん寒くなってきました。この寒さのためか、風邪・発熱での欠席および保健室来室者が増えてきています。寒くなると、風邪のウイルスが活発に動き出すので、風邪が増えるのは仕方のないことですが、それに負けない抵抗力をつけて欲しいと思います。そのためには、規則正しい生活を送り、十分な睡眠と栄養をとることが必要です。

## 今年も気をつけましょう！！ インフルエンザ

昨年度の新型インフルエンザ流行の記憶がまだ新しいですが、今年度も流行の季節が近づいてきています。早いものです。

鶴洋では、今のところ「インフルエンザ」による欠席はいません。このまま冬が終わってくればよいのですが、そうはいかないでしょう。ただ、皆さんの意識と協力次第で感染の拡大を抑えることは可能です。

インフルエンザはウイルス感染する

ウイルスは感染した人のだ液や鼻水にたくさん含まれています。せきやくしゃみでだ液が飛んで感染が広まる。

うつらない・うつさないために



### ○ 予防接種

インフルエンザは、毎年12月中旬頃から流行が始まります。最も予防に有効なのは、予防接種です。流行が始まる前の12月上旬までには済ませましょう。最近では、インフルエンザも季節感が薄れてきましたので、12月上旬といわず早めに済ませることをお勧めします。

### ○ マスクは簡単で大切な予防方法！

ウイルスの大きさは、マスクの目の粗さより小さいという理由から、無効だと思える人もいるかもしれませんが、実際にマスクをしておくと100%ではないものの感染防止に有効であることは、確かなことです。

昨年度の新型インフルエンザ以来、マスク着用が習慣づいてきたのは、良いことだと思います。ただ、「風邪をひいたので、マスクをください」と保健室に来る生徒がいますが、保健室では、基本的にインフルエンザ感染防止のため、熱の高い場合や咳のひどい場合に渡すようにしています。また、「マスクが汚れたので、新しいものをください」と言ってくる生徒もいますが、それは受け付けません。自分で準備してください。



### ○ 手洗い・うがいをまめに行う。

### ○ 教室の換気をしっかり行う。



次の症状がでたら、登校する前に病院受診をお願いします。

① 急に38℃または、平熱より2℃以上の高熱がでる。夕食後に急に熱が出て体が言うことを聞かず、寝込んだという症状は典型。

② 鼻水や強いノドの痛みが出たり、高熱のため腰や節々が痛む。

受診後、インフルエンザと診断を受けたら、熱が下がっても2日間は自宅療養をお願いします。熱が下がってすぐは、まだ感染の可能性がありますので、必ず守ってください。

