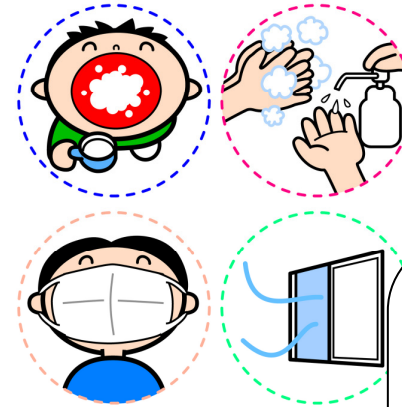


ほけんだより

平成27年1月
No. 14
柵原西小学校

インフルエンザ予防



かんき
くうき い
空気の入れかえ
をしよう
かんそう
乾燥もふせごう

岡山県 インフルエンザ警報発令！！

岡山県は15日にインフルエンザ警報を発令しました。中学校が学級閉鎖になりましたが、西小でも、インフルエンザは今までに11名(A型)報告がありました。冬休み明けから、下痢やおう吐で欠席する人や、熱が出ている人が多くなっています。特に休み明けは欠席が多くなっています。休みの過ごし方に十分気をつけましょう。

また、咳などかぜの症状があるのにマスクをしていない人、体調が悪いのに無理をして登校し朝から保健室という人もいます。この時期無理は禁物です。早めに休んで様子を見てください。

インフルエンザの症状
・急な発熱 (39.0℃以上)
・頭痛
・せき
・のどの痛み

マスク

ほおん ほしつこうか
保温・保湿効果
があります

このほかにも

●抵抗力を高める 睡眠をしっかりと！！
はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん

★予防効果のある食品
・ビタミンC (白血球の働きを高める)
ブロッコリー、ピーマン、レモン、柿、ミカン等
・ビタミンA (のどや鼻の粘膜を保護する)
レバー、うなぎ、にんじん、ほうれん草、かぼちゃ等

●なるべく人混みの多い所に行かない。など

よぼう
予防につとめましょう

★注意!!

岡山県でニワトリに高病原性鳥インフルエンザ発生!!

●野鳥には近づかない
もし、近づいたときは手洗い・うがいの徹底を

●死んだ野鳥を発見したときは絶対に手でさわらない
近くの大人や先生に知らせる

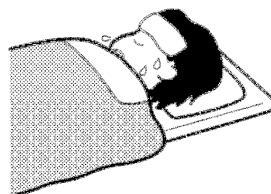
●家で鳥を飼っている人は野鳥と接触しないように気をつけて

※感染した鶏の肉や卵が市場に出回ることではなく安全ということです。

熱などの症状があり、簡易判定では(一)だったが、インフルエンザだろうということで治療薬を処方された場合も出席停止になります。

【注意】予防接種をしていても感染することがあります。

【お願い】出席停止期間中は、出席停止の用紙や連絡物を、他の児童に届けてもらうことはできません。申し訳ありませんが、おうちの方に取りに来ていただくことになります。どうぞよろしく願いいたします。



インフルエンザは出席停止となり、欠席扱いされません。

●期間 (H24年4月から変更になっています。)

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)まで

※医師によくご相談ください。

●登校する時は医師の治癒証明書が必要です。用紙は学校にありますので、ご連絡ください。

せき
咳エチケット
しょうじょう
症状のある人
かなら
は必ずマスク
をしましょう。



もし、かかったら・・・

・水分を十分とり、**安静・保温・栄養**をとりましょう。脳症(おう吐・意識障害・異常行動等)、肺炎(息苦しい・胸痛等)の症状がでていないか観察してください。

・解熱剤などの薬を使用する場合は、かかりつけの医師によく相談してからにしてください。

・インフルエンザかなと思ったら、医療機関に電話をしてから受診しましょう。(マスクをして行ってください。)特にぜんそく等慢性疾患のある人は早めに受診しましょう。

・インフルエンザと診断されたら早めにお知らせください。

「インフルエンザ出席停止期間早見表」 ※この表は目安です。主治医にご相談ください。

最低基準	発症した後5日を経過	発症日(発症当日0日)	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後5日を経過した後			
								発症後6日目	発症後7日目	発症後8日目	
例1	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日				登校可		
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日			登校可		
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日		登校可		
例4	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	登校可			
例5	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可	

※その後は解熱した日によって順次延期されていきます。

