

ほけんだより

白河市立大信中学校 第9号 2014.1.13

発行者：校長 志村 充代 文責：角田 千紘

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。まだ、お正月気分の人はいませんか？徐々に学校の生活習慣に戻して、体調を整えましょう。

白河市内では**インフルエンザが流行し始めました**。1月8日（木）現在、白河市内の小中学校でインフルエンザに感染した子どもは71名です。大信中学校でも4名、感染した生徒がいます。マスクや手洗いうがい、換気などの予防も大切ですが、まずは**生活習慣を整えて**、インフルエンザや胃腸炎に負けない体をつくりましょう。

かぜをひいた時は…
これが大切！



予防警報発令！

インフルエンザウイルスは、感染者の咳やくしゃみを吸い込んだり、トイレやドアノブなど共有して使うものを介したりして感染します。感染力が高いため、出席停止あつかいになります。インフルエンザに感染しないために、予防方法をもう一度確認しましょう。

インフルエンザ！！

かぜ・インフルエンザに狙われやすいのはこんな人



日常の予防！

| | | | |
|--|-----------------------------------|------------------------------|---|
| ① 栄養と睡眠 とくにビタミンをとろう よく寝よう | ② 手洗いうがい 帰宅後、トイレ後、食事前に！ | ③ マスク 不必要な外出も避けよう！ | ④ 湿度と保温 肌着をきちんと着る 暑い時は汗を吸い 寒い時は保温しちゃう |
|--|-----------------------------------|------------------------------|---|

うちの子

インフルエンザです！という電話をする際には…

もし、お子さんがインフルエンザに感染し、学校に連絡する際には以下のことをお伝えください。

- ①インフルエンザの型（A、B）
- ②診断を受けた病院
- ③医者からの指示（登校の目安など）
- ④現在の体温、症状

症状が落ち着いても、しばらくは体内にウイルスが残っています。十分に休養してからの登校をお願いいたします。

インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児は3日）を経過するまで

平成24年4月1日から変わっています。

