

ほけんだより

児童数配付

H30. 1. 11

おうちの人と一緒に読みましょう



インフルエンザが近づいてきました!

予防対策を強化してください!

今週に入り、燕市内でインフルエンザ及びインフルエンザ様症状による欠席が増加傾向にあります。インフルエンザの流行期に入り始めていることを十分に御理解いただき、連休の過ごし方には十分に御留意ください。

また、登校前に必ずお子さんの健康状態を確認し、朝から発熱や体調不良がある場合は大事をとって休養させてください。また、休養後も回復しない時は、早めの受診をお願いします。

知っていますか?
せきエチケット



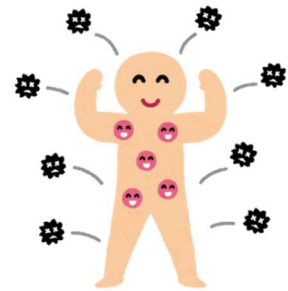
しっかり食べて、しっかり眠りましょう!

いつものかぜ予防は

- ①手洗い ウイルスや菌を
- ②うがい 体の中に入れな
- ③マスク い予防方法



自分の持つ
免疫力を高めよう



「免疫力」とは、ウイルスや菌をやっつけて病気にかからないようにする力

- ・免疫力を発揮するのは、「白血球」。
- ・白血球は、血液の成分の1つ
- ・「白血球」は、①体が横になっている時に造られる。
- ・「白血球」は、②体がリラックスしているときに、活発に働く。

上記の①と②の条件が満たされるまとまった時間は、夜、寝ているときです。
睡眠時間をしっかりとることは、免疫力を高めることになり、かぜやインフルエンザを予防することになります。(6年生は学習しましたね!)

インフルエンザ予防はこれが大切!

かからない うつさない
うつらない



インフルエンザの罹患が増加したときには、症状がないお子さんも予防のためマスクを着用させます。ランドセルの中にマスクを2~3枚ご用意ください。

インフルエンザの豆知識

◆ こんな症状がでます！

インフルエンザウイルスの潜伏期間(感染してから症状が出るまでの期間)は、わずか 1~2 日といわれています。非常に短いのが特徴です。

潜伏期間には次のような症状が出ることがあります。

・ 身体のだるさ ・ 強い悪寒 ・ 鼻腔やのどの乾燥

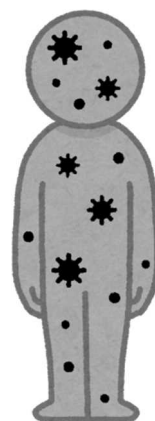
といったものがあります。インフルエンザは、こういった症状を感じたか感じていないかの間に、すぐに高熱やひどいだるさ、筋肉痛、関節の痛みなど、はっきりした強い、いわゆるインフルエンザの症状が出てきます。この発症の急激さが、通常の風邪とは異なります。

◆ 潜伏期間中も感染します！

インフルエンザウイルスは、発症する 1 日前から感染力をもっているといわれています。つまり、感染した当日から感染力をもっているということになります。

ということは、発症前のだるさ、強い悪寒等が感じられたら発熱をしていなくても感染力はあることになります。このようなときは、家庭で休養し、様子を見てください。

この感染力は、発症してから 3 日ほどで感染力がピークに達すると考えられています。



◆ あっという間に増えます！

インフルエンザウイルスは体の中ですさまじいスピードで増えます。わずか 1 つのウイルスが一昼夜、24 時間の間に 100 万個にも達するといわれています。このインフルエンザウイルスが数千万に達すると症状が出始め、発症後 3 日目以降はウイルスが減少に転ずると考えられています。



◆ インフルエンザは「出席停止」になります！

登校を再開するときには、医師の証明が必要になります。診断されたら、速やかに学校へ連絡をください。証明書は、燕南小学校の HP からダウンロードするか、または、保護者の方に来校していただき、お渡しします。