

すこやか

平成31年1月25日
 仙台市立幸町小学校
 ほけんだより
 ~No. 17~

今週後半に入り、インフルエンザや発熱でお休みする人が多くなりました。インフルエンザの予防の基本は、手洗い・うがい、早寝・早起き、バランスの良い食事です。朝起きてから体調が悪い場合には、「大丈夫かな!？」と思っても、必ずおうちの人にお話して、熱を測ってから、登校できるかどうか考えましょう。

インフルエンザの侵入を防げ!!

歯みがきをするとウイルスの侵入を防ぐことができるぞ!

感染

●感染者のせきやくしゃみのしぶきにウイルスが混じって飛び散り、空気とともに吸い込んだウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に張りついて増えていき、発症してしまいます。

発症

38度以上の高熱や頭痛・咳などの症状が1~2日以上続く

潜伏期間(感染から発症までの時間): 1日~3日程度

予防方法

無意識に手を口元に当てている人がいるぞ! 意識して気をつけよう!!

そとから帰った後、食事の前は手洗いをする。

正しい手洗い

- ①石けんをつける
- ②手のひらをゴシゴシ
- ③親指をクルクル
- ④指の間をスリスリ
- ⑤手の甲をゴシゴシ
- ⑥手のひらで爪をこする
- ⑦手首をグリグリ
- ⑧水できれいに流す

①口の中をきれいにするため、ぶくぶくうがいをする
 ②のどの奥のよごれをとるため、上を向いて、声を出し、ガラガラうがいをする

正しいうがい

①マスクの上下・表裏を確認する
 ②マスクをあごの下まで引っ張り、自分の顔の形に合わせて、密着させる

鼻だけ出してつけたり、あごの下にマスクを伸ばしていたりは、NG

正しいマスクの付け方

本校でも、インフルエンザに罹患してお休みするお子さんが多くなりました。明日から29日(火)まで1学年は学年閉鎖

4年2組は学級閉鎖の措置をとります。不要不急な外出はお控えいただき、体調管理に十分ご留意ください。

保護者の皆様へ

急な発熱、のどの痛み、咳が続く節々などの痛みの症状が見られる場合には、医療機関での受診をお願いいたします。インフルエンザに罹患しているお子さんで、まれにインフルエンザ脳症などの重篤化を引き起こす可能性があります。お子さんから目を離さないようにしてください。なお、インフルエンザと診断された場合には、学校までご連絡いただきますようお願いいたします。

