

# けんこうわんだふる

2018年2月1日  
松戸市立梨香台小学校  
保健室

## 2月の保健目標

・仲良く楽しい生活をしよう



## インフルエンザが流行しています！



梨香台小学校では、1月31日現在、全校で17名インフルエンザによる欠席者がおります。また、本日現在、学級閉鎖2クラス出ております。

松戸市内でも学級閉鎖が非常に多い状況です。引き続きご家庭でもインフルエンザの予防に努めていただきますようお願いいたします。

## ～予防の基本～

・こまめに手洗い、うがいをしっかり行う。

・マスクを着用する。

・十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がける。

・こまめな水分補給を心がける。

こまめに水分補給をすることで、のどの乾燥を防ぐだけでなく、ウイルスをのどや鼻から侵入にくくする効果があります。

かぜ予防のために学校に水筒を持ってくることをおすすめします！

・適度な湿度を保つようにする。

おおむね50～60%が効果的です。

・人混みなどへの外出を控えるようにする。

・インフルエンザが疑われる場合は、医療機関を必ず受診する。

発熱後6時間を過ぎると検査可能なキットもあるようですが、受診が早いとインフルエンザの判定が出ないことも多いです。2回目の受診でインフルエンザとの診断を受ける児童もいます。

以上のことを**確実に、しっかりと**行うことが予防につながります。

かぜやインフルエンザに負けず、元気に学校生活を送りましょう！



## ～保健室からのお願い～

◇ 朝のお子さんの健康状態をしっかりと確認してください。インフルエンザ様症状（発熱、腹痛、頭痛、吐き気など）の場合は決して無理して登校させず、様子を見て医師の診察を受けてください。

◇ 清潔なハンカチ、ティッシュを持つよう、お子さんに声かけをお願いします。

◇ ランドセルの中に感染予防用かつ給食当番用のマスクの準備をお願いします。（落とす時もあるので5枚ほど）

◇ 本人が元気な場合でも、家族にインフルエンザ罹患者がいる場合、感染拡大防止のため、登校する際は、マスクを着用して登校するなどの配慮をお願いします。

◇ お子さんが学校で具合が悪くなったときには、ご家庭に連絡します。必ず連絡が取れるようにお願いします。連絡先に変更のある場合には、必ず担任へお知らせください。

◇ インフルエンザと診断された場合は「出席停止」の扱いとなります。登校許可証等の提出は必要ありませんが、診断されたら担任へ早急にご連絡をお願いします。（インフルエンザの出席停止期間は、「発症した日（この日を0日とする）から5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。）

## ～まちがいがし～ こたえは7つあるよ！！



こたえは、保健室前、ホームページの保健だよりにあります。