



ほげんだより

春日部市立幸松小学校
平成30年1月22日(月)
NO.9

幸松小学校インフルエンザ 流行中

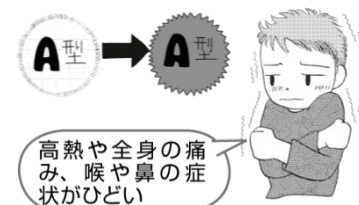


先週からインフルエンザが流行り始めました。先週は、3クラスで学級閉鎖をしました。複数のクラスで流行しています。本校では、インフルエンザA型とB型が両方出ています。一度かかったからと言って油断しないようにしましょう。そこで、次のようなことに気をつけましょう。

<p>手洗い・うがい</p> 	<p>マスクをつける</p> 	<p>バランスの良い食事 十分な睡眠</p> 	<p>室内の換気・加湿</p> 
<p>こまめにうがいをする</p> <p>水分をとる 水筒を持ってこよう。</p>		<p>のどのかんそうを防ぐ</p> <p>マスクをつける</p>	<p>空気を湿らせる (加湿器を置いたり、霧吹きを使ったり、ぬらしたタオルを干したりする。)</p>

インフルエンザと診断されたら出席停止です。

発熱した後5日を経過し、かつ、熱が下がってから2日を経過するまでは、お家で休養し、様子を見てください。先にお配りした、早見表を参考にしてください。
朝から一日平熱だった日を「熱が下がった日」と考えます。

インフルエンザ3つの型と症状

<p>3つの型と症状</p> <p>A型 一定の型にとどまらず、毎年違ったウイルスとなり流行する。</p>  <p>高熱や全身の痛み、喉や鼻の症状がひどい</p>	<p>B型 決まった形でしか現れないので、予防接種次第であまり流行しない。</p>  <p>下痢・腹痛など消化器系の症状。熱は微熱</p>	<p>C型 ほとんどの人が幼児のときに感染する。免疫が長続きし流行しない。</p>  <p>微熱と鼻水が多く出る程度</p>
--	---	---

高熱が出ない場合もあり、隠れインフルエンザと言われ注意が呼びかけられています。

できているか? せきエチケット!

自分の顔の大きさにあったマスクをつけましょう。

かぜやインフルエンザを「ひかない」「うつさない」ために、せきエチケットを守りましょう。

せきエチケットのポイント

マスクの正しいつけ方

①鼻の形に合わせる
ワイヤーがあるほうが上です。



②あごの下まで広げる



③ひもを耳にしっかりかける



せきやくしゃみをするときは…

- ハンカチやティッシュで鼻と口をおおう。
- 人から顔をそむける。



つばや鼻水が手についたら…

- せっけんで手を洗う
- 鼻水がついたティッシュはすぐに捨てる。



ハンカチなどが無いときは、うでなどで鼻と口をおおうなどしましょう。

感染症予防には、手洗いが大事です!

手洗いのポイントを再確認! 洗う時間の目安は30秒!



1 水でぬらし石けんをつけ、よく泡立て、手のひらを洗う。



2 両手を重ね、手の甲を洗う。



3 指先・つめの間を念入りに洗う。



4 指と指を組み、指に間を洗う。



5 親指の付け根を洗う。



6 手首をねじるように洗う。

洗い終わったら、きれいなハンカチやタオルで手をふくのも忘れずに!