

平成23年2月3日

保護者のみなさまへ

羽ノ浦中学校長 前原 達三

インフルエンザ流行に伴うご家庭での留意点について

インフルエンザは普通のかぜよりも感染力が強く、肺炎や脳炎・脳症などを併発するなど重症化することもあるため、ゆだんのできない病気といえます。本校でも、先月下旬からインフルエンザによる欠席者がみられるようになりました。今後、大流行する恐れがありますので、ご家庭でも次の点をご留意ください。

2月2日（木）の欠席状況

○インフルエンザによる欠席数	全校で	7人
○胃腸炎による欠席数	〃	2人
○かぜによる欠席数	〃	17人

1 ウイルスの侵入を防ぎましょう。

ウイルスは咳やくしゃみで飛び散ったしぶきと共に人から人にうつっていきます。

そこを遮断するには

① 手洗い・うがい・咳エチケットでウイルスをブロック！

咳が出ているときはマスクをするようにしてください。また、軽く手で押さえて飛び散らないようにしましょう。

水が冷たいので手洗いやうがいをめんどくさがりますが、みんなで予防するのが大切です。面倒でも手洗いやうがいをしてください。また、ハンカチやタオルなどは貸し借りしないように自分専用を持っておきましょう。

② 土、日の外出はできるだけさけましょう。

③ もし、インフルエンザになった場合は、

インフルエンザは学校伝染病に指定されているため、学校を休んでも欠席にはなりません。熱が下がっても2日間は家庭で休養してください。

(無理をして登校すると、病気を長引かせてしまうことや感染が広がってしまう場合もあります。)

2 抵抗力をつけよう。

① 大切な睡眠

- ・病気に対する抵抗力が高められます。
- ・よい眠りがとれるように生活リズムを整えましょう。

② 食べて元気に

- ・朝ご飯を食べて体温を上げておきましょう。
- ・消化の良いものや体が温まるものを食べて、胃腸を大切にしましょう。

③ 体を冷やさない

- ・あたたかいお茶やカイロなどを使いましょう。