

インフルエンザについて

現在、インフルエンザの流行は顕著ではありませんが、11月中旬より感染者数は少しずつ増えてきています。感染予防・適切な治療により感染拡大を防ぎましょう。

感染予防

- 帰宅時や食事前などの手洗い・うがいを徹底する
- 栄養・休養を十分とり基礎体力を維持する
- 外出時はマスクを着用する
- ワクチンを接種する
- 室内環境を整える（換気、よく触れる場所・物はこまめに拭き掃除をする）



症状

- 発熱・上気道症状（咳・咽頭痛・鼻水）・頭痛・関節痛・筋肉痛・倦怠感など

症状がみられたら

- ① 登校・保健室来室はせずに医療機関を受診して下さい（登校してしまうと、万が一の場合感染拡大をまねくことになります）
- ② 医師の指示通りに薬を服用し、異常を感じたらすぐに医師に相談しましょう
- ③ **インフルエンザと診断されたら学年担任へ電話連絡して下さい**
（発症日時・受診した医療機関名と受診日時・医師からの指示内容などを報告）
- ④ 診断されたら、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日間までは（または医師の指示通り）自宅療養して下さい（自宅療養中も手洗い・うがい・咳エチケットを心掛け、体温測定して体調の変化に注意して下さい）
- ⑤ 水分を補給し、安静にして睡眠を十分にとりましょう



* 過労・睡眠不足・不摂生な生活を続けると、ワクチン接種しても免疫力そのものが低下するので、風邪等の感染のリスクはあります。
基礎体力を維持し、感染予防に努めましょう。



* ワクチン接種を希望される方、その他相談等ありましたら、保健室へお問合わせ下さい。