

# ほけんだより インフルエンザ注意報！

平成28年2月15日  
妙高市立新井北小学校  
保健室



- 先週から今週にかけて、インフルエンザA型とB型の罹患者が出始めています。
- せきやのどの痛みなどの他に、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いのでご注意ください。
- 発熱後、一旦熱が下がっても、すぐにインフルエンザではないと判断しないでください。再び発熱するケースがよくみられます。経過観察を慎重に行い、マスク着用、安静、時機を逃さず受診をしてください。
- 休日中は人が多く集まる場所への外出はできるだけ控え、マスク着用、手洗い、うがいを心がけましょう。また、休日は家族ぐるみで生活リズムを整えるようにしましょう。
- 休日中にインフルエンザと診断されたら、週明けを待たずに学級担任へ知らせてください。
- 2月15日（月）からしばらくの間は、登下校を含めた全校児童マスク着用期間とします。

## せきやくしゃみでウイルスが飛ぶ距離はどのくらい？



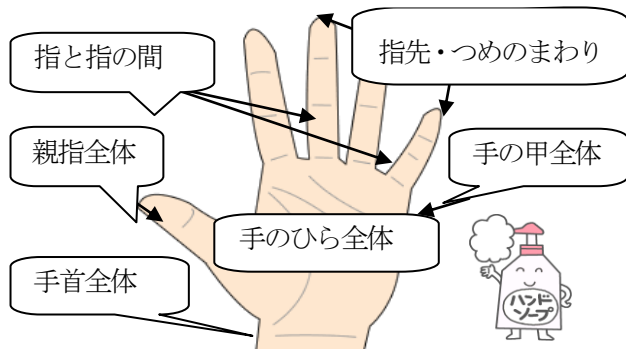
だいたい1～2メートルくらいといわれています。何も対策をとっていないとウイルスは近くにいる人にどんどんうつってしまいます。

登校班、なかよし班など、学級集団以外での感染の危険があるため、インフルエンザの罹患者が心配な期間、いつでも着用できるようにマスクの予備を準備してください。



## そろそろ本気で 正しい手洗い

ハンドソープをよく泡立てて、まめに手洗いを！



## インフルエンザ予防のために 毎日できることは…

- ◆外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする。
- ◆なるべく人混みをさける。
- ◆部屋の湿度は50～60%くらいに保つ。  
こまめな換気を心がける。
- ◆たっぷりの睡眠、休養をとる。
- ◆バランスのよい食事をとる。
- ◆水分をしっかり取る。

家族内の感染を防ぐために、家族全員が予防対策に心がけることが大切です。