

# 保健だより 10月－1年生のみなさんへ－

H21. 10. 14 広島市立古田中学校

あと1週間で、野外活動ですが、体調はどうですか？

残念なことに、1年生でインフルエンザが流行しています。

14日にインフルエンザで休んだ生徒は11名でした。

インフルエンザの症状は、急な発熱（高熱）と全身の怠惰感です。

昨日まで、元気でも突然ということがありますので、注意してください。

## <かからないために…>

- ★ 手洗い・うがいを徹底しましょう。
- ★ バランスのよい食事をとしましょう。
- ★ 早寝早起きをしましょう。睡眠不足は大敵です。
- ★ 外出をできるだけひかえましょう。
- ★ 咳エチケットを習慣にしましょう。咳が出ている人は必ずマスクをしましょう。予防のためにもマスクは効果的です。  
(野外活動には、各自でマスクを持参(3枚)してください。)

## <かかってしまったら…>

- ★ できるだけ家族とは別の部屋で、適度な湿度を保ち換気に注意して安静にすごしましょう。
- ★ こまめに水分をとり、十分な休養をとりましょう。
- ★ 病院からもらった薬は、症状がなくなっても必ず飲みきりましょう。
- ★ 医療機関へ行くときや、家族と接するときは、マスクをしましょう。
- ★ 熱が下がっていても、インフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染する可能性があります。医師が許可するまでは、外出や登校はしないようにしましょう。

## <保護者の方へお願い>

- ・朝忙しいと思いますが、お子様の健康観察をお願いします。  
体調不良（特に発熱などの風邪症状、インフルエンザの疑い等がある場合）は、早めに医師の診察を受けてください。  
無理して登校することのないようにしてください。  
—早めの対応が早く治すポイントです。—
- ・野外活動当日の朝も、健康観察をしていただき、発熱状態である場合は、残念ですが参加を見合わせてください。  
ご心配おかけしますが、よろしくお願いします。