平成２５年１２月５日

12がつ ほけんだより

阿賀町立
阿賀津川中学校 保健室
第１２号

急に雪が降り体調不良者が続出した先週とは打って変わって、今週は天気も保健室も落ち着いています。寒さに少しずつ慣れてきたのでしょうか？

風邪予防・インフルエンザ予防はこれからが本番です。気を引き締めて行きましょう！

！インフルエンザが近づいています！！！

先週末頃から五泉地域にインフルエンザによる出席停止が出ています。１２月４日現在で、１４名の出席停止報告がありました。また、今週に入ってから阿賀野市にもインフルエンザの出席停止が２名でています。インフルエンザはすぐ近くまで来ています。週末のお出かけや部活動の大会でもらってこないよう、注意しましょう！

１．　インフルエンザの予防

できるだけ、予防接種をしておきましょう！重症化するのを防ぐことができます。とくに３年生は大事な受験を控えていますので、積極的に予防接種を受けましょう。

インフルエンザは鼻や口から体内に入ります。このため、マスクで鼻や口を覆うこと、換気をすることが大切です。また、口に食物を運ぶ手をきれいに洗っておくことは、体内にウィルスを入れないために最も重要なことです。ウィルスを体に入れない・周りに広げないためにも**マスク・手洗い・うがい・換気は徹底しましょう！**

２．　かぜとインフルエンザの違い

■かぜ：のどの痛みや鼻水、鼻づまり、せき、くしゃみなどが主な症状で、熱はあってもそれほど高くはありません。

■インフルエンザ：急に３８～４０度の高い熱が出て、寒気やだるさ、関節や筋肉の痛みなど強い全身症状が見られます。感染力が強く、重症化することもあります。

３．　インフルエンザにかかったら

上記のような症状が見られたら、医療機関を受診して、インフルエンザかどうかの診断を受けることが必要です。インフルエンザと診断されたら、処方された薬を正しく飲み、水分をたくさんとって保温に努め、十分に休養しましょう。**インフルエンザは出席停止になるので、診断された場合は、学校まで必ず連絡してください。**学校は、インフルエンザにかかったとの連絡を受けたら、「登校許可証明書」を発行します。（学校ホームページからダウンロードすることもできます。）インフルエンザの症状が治まったら、もう一度医療機関を受診し、医師により登校許可証明書を書いてもらってください。その登校許可証明書は、登校したら、担任の先生に提出してください。インフルエンザの出席停止基準が平成２４年４月～変わりました。もう一度確認をお願いします。

◆変更前→「解熱後２日を経過するまで」

◆変更後→「**発症した後５日を経過し**、かつ、解熱した後２日を経過するまで」

インフルエンザにかからないことが一番です！

予防をしっかりして冬を元気に過ごしましょう！