

すこやか

沖代小学校 2013, 1. 18 (金)

中津市内でインフルエンザが流行し始めました。

学級閉鎖・学年閉鎖をしている学校もあります。

沖代小学校でもインフルエンザで休む人が、少しず

つですが増えています。

健康管理に十分気をつけてください。

～おうちの方へ～

インフルエンザの出席停止期間について

12月にもお知らせしましたが、今年度からインフルエンザの出席停止期間が変わりました。

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

0 1 2 3 4 5 6 7 8
日 日 日 日 日 日 日 日 日

① 発症 ←出席停止 → 登校

② 発症 ←← 出席停止 →→ 登校
解熱

インフルエンザにかかったら、症状が軽くても、5日は学校を休む（出席停止）こととなります（①）。また、発熱が続いた場合（②）は、下がってから2日経過しないと登校できません。

症状には個人差がありますので、かかりつけの医師に相談してください。



かぜ・インフルエンザを予防しよう

これが一番大事！

★体力をつけること！！

《ウイルスに負けない体をつくる》



バランスよく
食べる



早めにも
寝る



うんどうする

★温度、湿度に気をつける

インフルエンザウイルスは、温度や湿度が低い中で活発に増えます。

温度20℃、湿度50%以上を保ちましょう。

加湿器を使ったり部屋の中に洗濯物を干したりして乾燥しないように気をつけてください。

部屋の換気も忘れずに！

★人ごみに行かない

インフルエンザが流行している時期は、

できるだけ人が多く集まる
ところには行かないように
しましょう。



★手洗い、うがいをする

手洗いは、手から口へウイルスが入るのを防ぎます。トイレの後や食事前には必ず手を洗いましょう。

うがいは、湿気をあたえるため、のどの粘膜を強くします。



★マスクをつける

吸い込む空気に湿気をあたえるので、のどを守ります。のどがいたいとき、せきが出るときにマスクをすると楽になります。

また、せきやくしゃみでウイルスが飛びちるのを防ぎます。

（せきエチケット）



★からだを冷やさない

体の一部でも冷えると抵抗力が落ちます。

～3つの首を温める～

首・手首・足首を温めると全身が温かくなります。



くつ下は、くるぶし丈より長めがおすすめです。上ぐつも忘れないように！