

# ほけんだより 臨時号

令和5年1月20日  
笠間市立北川根小学校

北川根小では先週から、急激にインフルエンザにかかる児童が増えてきました。

2年1組と3年2組は、11月16日(木)～17日(金)の2日間に学級閉鎖となり、11月17日(金)には6年1組と6年2組が学級閉鎖になりました。他の学年でも、インフルエンザや高熱の風邪と診断される児童が増えてきています。

インフルエンザと診断された場合には、まん延防止と予防のため出席停止となります。16日(木)に「インフルエンザによる出席停止について」の文書を全児童に配付しましたので、インフルエンザの出席停止について確認してください。

学校で発熱した児童は、38度～39度となっています。突然、高熱が出るのがインフルエンザの特徴ですが、話を聞くと、前日の夜や当日の朝から頭痛やのどの痛みを感じていたり、食欲がなかったなどの症状が出ていたものの、おうちの方に言わずに登校したという児童も多いです。朝の忙しい時間ではありますが、引き続き、登校前のお子様の健康観察をお願いします。いつもと違う様子がありましたら、体温を計ってください。発熱(微熱も含む)・かぜ症状がある時は、無理をせず休んで病院を受診することをお勧めします。

この数年、インフルエンザが流行していなかったことで、免疫が無くなり、感染しやすくなっています。40度の高熱が出ている児童もいますので、予防にも気を付けながら、無理をしないようにしてください。かかってしまったらゆっくり休んで治してください。

## かぜ・インフルエンザの予防



### てあらい・うがい

かぜやインフルエンザのウイルスは、手から口へあるいは直接口の中に入るとのどの粘膜につき、増える機会をうかがっています。てあらいはウイルスを洗い流し、うがいはのどの乾燥を防いでウイルスに対する抵抗力を保ちます。

お茶や紅茶の中には、かぜの菌やインフルエンザのウイルスを死滅させる働きのある成分が含まれていて、お茶うがいはかぜやインフルエンザの予防に効果的です。

また、手あらいは新型コロナウイルス感染症の予防にも効果的です。



### マスクをしよう

マスクは咳がでるときに、人にうつさないようにするだけでなく、鼻やのどの粘膜の働きを守り、感染を防ぎます。

新型コロナウイルス感染症の予防にもマスクは大きな役割をします。

### 人ごみをさけよう

人ごみでは感染症にかかるリスクが大きくなります。流行中は人ごみを避けるようにしましょう。



## すいみんを十分にとうろう

かぜやインフルエンザの予防にも、治すときも、ぐっすりと眠ることが一番です。規則正しい生活・十分な睡眠で、からだの抵抗力や回復力がつきます。さまざまな感染症の予防のためにも睡眠をしっかりとりましょう。

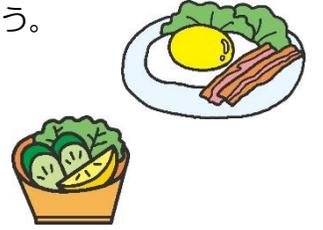
## 栄養

好き嫌いをなく、いろいろなものをバランスよく食べましょう。

たんぱく質・・・寒さに対する抵抗力を強めます。

ビタミンA・・・のどや鼻の粘膜を強くします。

ビタミンC・・・病気への抵抗力をふやします。



## 保温:あたたかくしよう

手足やからだ冷えると、のどや鼻に備わっているウイルスを追い出す働きが弱くなり、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。暖房で暖かくすることももちろんですが、下着を着ることで約4℃暖かくなりますし、発熱機能のある下着はさらに暖かくなります。感染症対策として教室は常に換気をしていて寒いので、特に暖かい服装を心がけてください。

## 換気と湿度

ウイルスは低温と乾燥した空気を好み、乾燥した空気の中では長時間ただよっています。こまめに空気の入れかえをして室内にウイルスが充満しないようにしましょう。また、加湿器を使ったり、ぬれたタオルを部屋にかけると湿度を適度に保てるように気をつけましょう。のどが乾燥するとウイルスに対する免疫力が下がってしまいます。インフルエンザウイルスは湿度50%以上を保つと予防に効果があるとされています。また新型コロナウイルス感染症の予防のためにも換気はとても重要です。

## インフルエンザの特徴

潜伏期間：1～3日

症状：突然の発熱(38度以上)・頭痛・全身倦怠感・筋肉痛・関節痛・食欲不振

その後、咳・鼻水などの上気道炎症状

約1週間の経過で軽快することが多い。

\*発熱してから一定程度の時間が経たないと検査ができない。

\*発熱後、48時間を過ぎると、インフルエンザの治療薬が効かない。

## 学校に欠席の連絡をするときをお願いしたいこと

【欠席の理由が病気の場合】

○症状と、発熱があるかないか

○発熱があるとき → いつから、何度の発熱か

○受診したかまたは受診の予定はあるか

以上をテトルまたはお電話でお知らせください。流行状況を把握して、感染の拡大を防止するなどの対応をするために役立ちますので、ご協力をお願いいたします。