

ほけんだより

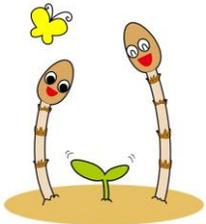


もうすぐ春です♪

朝夕はまだまだ寒いですが、昼間の日差しはとても暖かく感じるようになりました。日々、季節の変わり目を感じ、「春もそこまで来ているなあ」と思います。

春の足音とともに、もうすぐ6年生は慣れ親しんだ学校から卒業していきます。別れのさみしさ、巣立ちのうれしさ、また、希望に胸ふくらみ…、ひとりひとりいろいろな気持ちがこみあげていることだろうと思います。

今年度も残りわずかとなりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、これからも規則正しい生活で、毎日を元気に、そして大切に過ごしましょう。



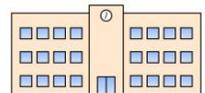
豊郷地域学校園のお知らせ

今年度の活動のまとめ

- 目の愛護ポスター作成募集と交換掲示
- 各校の保健だよりの共通掲載（お茶でのうがいなど）
- 食育部会と連携した目や歯により献立
- 各校の情報交換（健康診断結果・感染症など）

* 来年度も、みなさんの健やかな成長と健康的な生活を応援するために、小・中学校の連携をした保健活動をしていきます。

何かありましたら養護教諭までお声かけください。



インフルエンザが流行しています！

2月29日月曜日のインフルエンザの患者数は、全国では2月22日の週に比べて少し減少しました。しかし、本校では冬休み明けより落ち着いていたインフルエンザも、今週に入り、猛威を振るっております。A型もB型も同時に、流行しております。

日ごろから予防に努め、かかってしまったときには、適切な時期に受診し、必要な期間療養することで早期回復を図りましょう。

1. 特徴は？

インフルエンザウイルスにより感染し、発症します。通常のかぜと違い**感染力が強力で、突然の発熱で発症し、関節痛などの全身症状**がひどいのが特徴です。

2. 感染経路・潜伏期間は？

主に患者のくしゃみや咳のしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことにより感染します。通常は、感染後1～5日で発症します。

3. 症状

38℃を超える高熱、頭痛、悪寒、全身倦怠感（体のだるさ）、関節痛、筋肉痛、上気道症状（せき、鼻水、のどの痛み）、食欲不振など。通常は、発熱が2～3日続いた後、1週間程度で回復します。

4. 治療法

抗インフルエンザ薬の内服（医療機関で処方）、吸入また点滴等の適切な対処法、安静、水分補給をおこないます。ただし、受診が早すぎると判定検査が出ませんし、遅すぎると薬の効果が期待できません。症状が出てから10時間以上～48時間以内に受診しましょう。

5. かかってしまったかなと思うときは？

- (1) 無理をせず安静にし、適切な時期に受診しましょう。
- (2) **水分補給** をこまめに行い、脱水症状を防ぎましょう。
- (3) **栄養と休養** を十分にとり、免疫力を上げ、体力を取り戻しましょう。
- (4) 周りの人に感染させないよう、**マスク** をつけましょう。



6. 治って登校したら・・・

インフルエンザの場合、学校保健安全法により**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで出席停止**とされています。受診した病院で、「**治癒証明書**」をもらって、登校時に学校にご提出ください。

3月3日（朝）現在の学年ごと発症状況

1年生	5名（A型・B型混在）	4年生	0名
2年生	5名（A型・B型混在）	5年生	0名
3年生	5名（ほぼA型）	6年生	1名



発熱等、インフルエンザ様症状での欠席や早退が日に日に増加しています。