

平成27年1月21日

保護者 様

宇都宮市立陽西中学校長 柏崎 純一

## 家庭における「かぜ」「インフルエンザ」予防について

厳寒の候、保護者の皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

日ごろより、学校教育について深いご理解とご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

さて、すでに新聞等で報道されていますが、全国的に「インフルエンザ」が流行しています。県内小中学校で、学級閉鎖を行っているところもあります。

本校におきましても、発熱等で欠席する生徒が増え「インフルエンザ」の診断を受ける生徒も多くなってきました。

つきましては、かぜ・インフルエンザ予防対策として下記のようなお願いを致しますので、ご家庭でもご協力をお願いします。

### 記

#### 1 インフルエンザの症状等について

- ・ 突然38度～40度の高熱がでて、頭痛、全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状がみられる。咳、鼻水、のどの痛みなどの呼吸器症状の他に、嘔吐、腹痛、下痢などの消化器症状の出ることもある。
- ・ 感染は飛まつによるもので、急激に流行し潜伏期は1～3日程度。

#### 2 かぜ・インフルエンザの予防方法

- ・ 帰宅後は、うがいや手洗いを十分に行う。
- ・ 流行期には、人ごみをさける。
- ・ マスクをする。(常時マスクを付けられるように学校に持ってきておく)
- ・ 栄養や睡眠を十分とる。(特に、朝ご飯をしっかり取る)
- ・ 下着などを着て寒さ対策をする。(下着をつけない生徒が見受けられます)
- ・ 加湿器などを使って、室内の湿度を保つ。(学校では、全学級で使用しています)
- ・ かぜの症状がでたら、早めに医師の診察を受ける。(保温、安静、十分な水分、睡眠を取る)
- ・ 規則正しい生活をこころがける。

#### 3 インフルエンザにかかったときのお願い

インフルエンザによる「出席停止期間」は、「発症した後5日が経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。

- ・ インフルエンザと医師から診断されたら、担任に報告してください。
- ・ 学校に登校する場合は、医師からの治療証明書を担任に提出してください。