

市内でインフルエンザが流行り出しています。

インフルエンザの流行期に入りました。校内でも発熱で休む人が急増しています。今年は、例年流行る感染性胃腸炎や溶連菌感染症に加えて、マイコプラズマ肺炎や新型コロナウイルス感染症も流行っており、風邪の初期症状だけでは区別が難しいです。そこで、以下のことについて、ご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

・朝の健康観察と検温

朝、「普段より朝ごはんを食べる量が少ない」「頭痛や腹痛等を訴えている」「何となく元気がない」などの症状がある場合は、必ず体温を測ってください。37.0℃以上の場合は、休養してください。

・嘔吐や発熱があった場合 ※インフルエンザやコロナウイルスを除く

最後の嘔吐や発熱から24時間症状がないことを確認してから登校させてください。

・受診のタイミング

感染症の検査の正確性を高めるためには、発熱等の症状が出てから、約12時間経過しているとよいとされています。発熱がある場合は、検査のタイミングを考慮して受診してください。



・マスクの着用

風邪症状があってもマスクを着けない人が多いです。今の時期は特に、風邪症状がある人はマスクを着用して来てください。また、ランドセルに5枚程度マスクを入れておいてください。

生活習慣を整え、免疫力を高めましょう

・早寝早起き

8～10時間たっぷり睡眠をとることで免疫力が高まります。習い事で帰りが遅くなる場合は、帰宅後なるべく早く寝るようにしましょう。

・3食しっかり

エネルギーが足りないと、ウイルスと戦う力も弱まります。朝なかなか食欲が出ないという人も、おにぎりやパンだけでも食べて来ましょう。

・こまめな水分補給

のどが渇かなくてもこまめに水分を摂ることで、のどの粘膜の乾燥を防いで、ウイルスが体に入るのをブロックしてくれます。

・正しい手洗い

30秒以上の手洗いが予防には大切です。

