



保健だより

No.9

令和2年 1月15日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小畑 行広
主任養護教諭 新井あづ紗

3学期が始まり一週間が経ちました。本校では、1月14日現在インフルエンザに罹患している児童はおりませんが、都内では、12月12日にインフルエンザの流行注意報が発出され、流行が続いています。こまめな手洗い・うがい、咳エチケット、適度な室内加湿・換気等を心がけ、インフルエンザ予防に努めていただきたいと思います。

～保護者へのお願い～

①毎朝お子さんの健康観察をお願いします！

顔色、食欲、体温、元気があるかどうか等体調を確認してください。
微熱や鼻水が出る程度でも、インフルエンザに罹患している場合もあります。
(いわゆる“隠れインフルエンザ”)
体調が悪いときは無理をせずにお休みさせるようにしてください。



②咳や鼻水が出る場合は、必ずマスクを！

「咳や鼻水が出る」という児童でもマスクをしていないことがあります。無意識のうちに感染を広げてしまう可能性があるため、咳や鼻水の症状がある場合は必ずマスクをつけて登校させるようにしてください。マスクは、毎日新しいものに取り換えてください。



*インフルエンザに罹患した場合は、学校までご連絡ください。

- ・出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。
- ・治癒後登校する際は、「インフルエンザ治癒届」に保護者が記入し、提出してください。学校ホームページからも印刷できます。

～身体計測・健康カードについて～

3学期の身体計測を実施しています。体育着を忘れないようお願いいたします。身長を正確に測るため、髪を結んでくる場合は2つに分けて結ぶようにしてください。

計測が終了した学年から、健康カードをお返ししています。1年生～5年生はご覧になりましたら押印をし、すみやかに担任へ提出してください。6年生は最後の計測になりますので、ご家庭で保管してください。

かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

〈飛まつ感染〉

かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

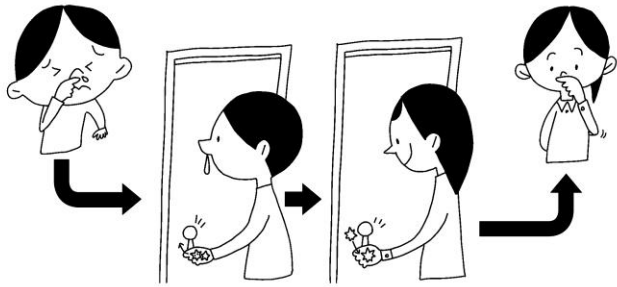
しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



〈接しよく感染〉

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細きんがいた場合、その飛まつや鼻水にさわったり、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。

たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわったり、それをほかの人がさわったり、手から口などに入ると感染することがあります。



かぜやインフルエンザを予防するには？



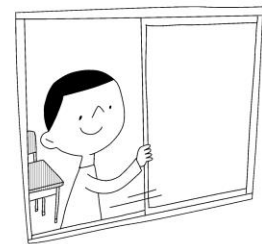
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



加しつをする