

# けんGOだより

人吉市立中原小学校

保健室発行 1 / 23

養護：山田 結美

3学期がスタートして、10日以上が経過しました。子どもたちは、登校するとすぐに、寒さをもろともせず縄跳びなどを  
持って、運動場へ駆けだしていきます。やっぱり、子どもは寒さに強いなあ～と感  
心してしまいます。

## インフルエンザ注意報

## 先週より、徐々にインフルエンザによる 欠席が増えています！

現在学校では、手洗い・うがい・教室の換気、咳が出たり、のどに違和感のある児  
童については、マスクの着用など学級で指導を行っています。しかし、先週より、  
インフルエンザによる欠席児童が増えています。学年によっては、発熱で欠席する  
児童も増えています。インフルエンザは、気温が低くなると活発に活動するため、  
1月から2月にかけて流行しやすくなります。カゼと異なり感染力が強く、家庭内  
感染も多い病気です。兄弟姉妹で発症した場合は、感染予防のため家庭内外で、マ  
スクの着用をお勧めします。

### インフルエンザの予防

#### ①手洗い・うがいをしっかりしましょう！

洗った後の手を早く乾燥させることが重要です。  
ハンカチは、ポケットに入れておきましょう！

#### ②マスクの着用を！

飛沫感染防止に特に効果的です。

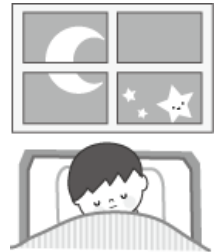
自分の顔のサイズにフィットした、ウイルスをカットするタイプを！

#### ③生活リズムを整えましょう！

中には、親が寝た後、1人テレビを見たりして夜更かしをしてい  
る子どももいるようです。早寝・早起き・朝ご飯です。

#### ④下着(肌着)を着用しましょう！

肌着は、体毛の少ない人間には必要です。  
あせを吸収し、体温を調整する肌着を着用  
する習慣をつけましょう。



### インフルエンザチェック項目

インフルエンザかな？下のチェック項目を  
参考にしてみましょう。

- 38～40 度の高熱が出ていますか。
- 強い頭痛やさむけがありますか。
- ひどい筋肉痛や関節痛がありますか。
- 全身がひどくだるく感じますか。
- 最初から鼻水、鼻づまりがありましたか。
- のどの痛みはありますか。
- くしゃみ、鼻水、鼻づまり、せき、のど痛みなどが主な症状ですか。
- 身近にかぜ・インフルエンザにかかっている人はいますか。
- 症状の出方が急激でしたか。



## 登校前に体温計測をしましょう。

インフルエンザが、やはり始めているこの時期、お子さまが朝から、微熱がある時や不調を訴える時は、さらに熱が上がる前兆である場合が多いので、まず検温をおねがいします。そして、微熱（37℃以上の発熱）がある時は、しばらく様子を見られてから判断してください。そして欠席する場合は、担任にご連絡ください。

## インフルエンザの感染経路

インフルエンザは、様々な感染経路が考えられますが、咳・くしゃみなどによる飛沫感染が、一番多いようです。

## インフルエンザの潜伏期間

### 1、潜伏期間は、通常 1-2 日です！

しかし、最大 7 日とも言われており、油断大敵です。

### 2、感染力は、熱が出る 1 日前から強くなる！

症状が出始めたときには、もう人にうつしているかも…



### 3、解熱後、2 日間はまだ安静に！

解熱後 2 日までは、まだ感染力があります。

現在、多く発症している A 香港型インフルエンザは、とりわけ感染力が強く、放置すると症状が重症化する傾向があります。また、中原小学校では、インフルエンザの A 型、B 型、両方とも出ています。

## 学級閉鎖のお知らせ

次の 3 クラスは、明日（1 月 24 日）から金曜日（1 月 27 日）まで、**学級閉鎖**になります。

学級(学年) 閉鎖
5 年 1 組
5 年 2 組
6 年 2 組

学級閉鎖期間は、外出等を控えるようにしてください。

熱があったり、頭痛、咳、鼻水などの症状がある場合は、早めに受診してみましょう。

○閉鎖の期間は 1 月 24 日（火）～1 月 27 日（金）です。  
28（土）・29（日）と 30（月）の振替休日までお休みが続くこととなります。

## マスク寄贈のお知らせ

きじ馬スタンプ協同組合から、マスクが寄贈されました。先週、児童 1 人に一枚ずつ配布しました。

