

平成24年1月24日

ほけんだより

黒部小学校

インフルエンザ

インフルエンザが流行!

京丹後市では、先週よりインフルエンザでの学級閉鎖が増えています。黒部小学校でも、昨日より**インフルエンザ**で休む人が出てきました。

インフルエンザの原因となるのはウイルスです。寒くて乾燥した場所が好きで、人間や他の生き物を使って増えていきます。特にインフルエンザは感染力が強く、いろいろな型があります。今年は「インフルエンザA型」と診断される人が多いようです。

手洗い・うがい・湿度・病院・水分補給
に注意!

予防
↓

- * せっけんでの手洗い
- * うがい
- * 早めの休養
- * 疲れをためない
(無理をしない)

症状が出たら
↓

病院へ

湿度を上げ、栄養をとる
↓

- * マスクをする
- * 吸入器の利用や加湿器を部屋におく
- * お茶やスポーツドリンクなどで水分補給
- * 休養
- * 食べられるものを食べる
うどん・おかゆ
プリン・ヨーグルト・アイスクリームなど

熱が下がってもウイルスが出ているので、2日間は学校を休むようにして下さい。

(インフルエンザは欠席ではなく、出席停止の扱いになります。)

しっかり予防して**体を守ろう!**