

ほけんだより

黒部小学校

インフルエンザ号

昨年12月から京丹後市の小・中学校で、「インフルエンザB型」が流行していましたが、黒部小学校でも「インフルエンザB型」でお休みする人が出てきました。

インフルエンザの原因となるのはウイルスです。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。インフルエンザは寒い季節に流行りますが、最近では春にも流行ることが多くなってきています。普通の風邪とは違い、感染力が強く**急な発熱や関節痛**が特徴です。

症状が出たら



かかりつけの病院や診療所に、電話をして指示を受けてから行く。

・マスク着用

*看病する人が感染しないようにマスク着用、患者専用の部屋での休養など、家族内で感染が広がらないよう注意してください。

自宅療養中は、部屋の湿度を上げ、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

欠席される場合は、症状をくわしく教えてください。また、受診された結果は早めに連絡をお願いします。

自宅療養の期間

- 症状が出てから7日間
- または熱が下がってから2日を過ぎるまで
- 主治医さんの指示

*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。