

近くの学校でインフルエンザが発生しました

町内でインフルエンザ A 型で出席停止となっている児童がいます。長井市内の中学校でもインフルエンザと診断された生徒が増えているようです。これから、一人ひとりの予防策が第一小での流行を防ぎますので、お子さんへの対応をよろしくお願いします。

インフルエンザの予防のために (かからない、うつさない)

正しいうがい・せっけん手洗い

- ・食事の前、外から帰ったあとは、必ず石けんで手を洗う。

うがい用の水筒(温かいお茶・冷たいお茶・水・ぬるま湯)持参について

- ・予防のために持たせてください。水でも効果があります。毎日入れ替えてください
- ・お茶に含まれるカテキン→ウイルスに効果があるといわれています。4 倍に薄めたお茶でも OK
- ・暖房中、のどを乾燥させないためにも有効です。
- ・冷たいものより、温かめのほうが血液の循環がよくなります。(ウイルスを退治する白血球の力を高めます。)
- ・正しいうがい：10 秒×3 回がらがらうがい

マスクの着用について

- ・今後、罹患者が増えるような場合は、全員にマスクを着用してもらい、流行を防ぎたいと思います。インフルエンザ対策用マスクを毎日学校に持参させてください。
- ・かぜをひいている(咳・鼻水・くしゃみ・のどが痛い)人は、必ず正しくマスクを着用させてください。
- ・予防のためにマスクを着用したい場合は、着用させてください。

毎朝の健康観察

- ・毎朝、家庭で、頭痛・悪寒・のどの痛み等の症状の有無を確認してください。
- ・かぜの症状がある場合は、必ず検温してください。
- ・インフルエンザが疑われる場合は、登校を控え、受診させてください。

流行時には個人健康観察カードをお渡しします。記入・提出をお願いします。

体の抵抗力を高めておく。

- ・十分な睡眠、バランスのとれた食事、水分の補給を心がけてください。
- ・防寒具の着用 ・首まわりを冷やさない服の着用