



ほけんだより2月号②



平成24年2月9日 気仙沼市立小原木中学校 保健室

インフルエンザ注意報!

全国的にインフルエンザが流行しており、気仙沼でも罹患者が増えています。小原木中学校ではまだインフルエンザと診断された生徒はいませんが、唐桑地区でも徐々に流行してきています。インフルエンザを予防するため、次の点に気をつけましょう。

予防のために

1 手洗い・うがい・歯みがきをしましょう!

- ・外から帰ったら手洗い，うがいを行いましょう。
- ・歯みがきも口の中にいる細菌を減らす効果があり，予防になります。



2 「咳エチケット」を心がけましょう!

- ・咳やくしゃみの症状がある場合は，マスクを着用しましょう。
- ・ウイルスの拡散を防ぐために，咳やくしゃみをするときは，ティッシュやハンカチで口と鼻を覆いましょう。
- ・ティッシュは，その都度捨て，その後は手洗いをしましょう。



3 休養と栄養をしっかりととりましょう!

- ・体力が落ちているとき，かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。休養と栄養をしっかりととり，体力を落とさないようにしましょう。

4 早めに医療機関を受診しましょう!

- ・重症化を避けるために，体調が悪い時は無理をせずに早めに医療機関を受診しましょう。

次のような症状があるときは，医療機関を受診しましょう

- 発熱した。
- からだのふしぶしが痛い。
- 2～3日休んでも回復しない。
- 症状が悪化してきた。
- 咳やたんが1週間以上続いている。

もしもインフルエンザと診断されたら…

- 学校は出席停止扱いになります。おうちでゆっくりからだを休めましょう。
- 薬はお医者さんの指示に従って使いましょう。



※インフルエンザと診断されたら，すぐに学校に連絡をお願いします。