



## インフルエンザが流行する前に・・・

かなり気温が低い日も増えてきました。風邪やインフルエンザの予防はしっかりとできていますか？学校でも寒いかもしれませんが換気をしたり、給食前の手洗いだったりをして、予防をしてもらっています。そこで、インフルエンザが流行してしまう前に、知識をつけて、対策をさらにしていきましょう！

### Q 風邪とインフルエンザの違いって？

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	一年を通しひくことがあります。	1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することも。



### Q インフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいの？

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

- ・ 人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- ・ アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・ 普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

また、予防接種も重要です。

- ・ 予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- ・ ただしワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。
- ・ また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望めます。

### Q インフルエンザではどんな症状が出たら医療機関へ行けばいいの？

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。こういった症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

そして、右記のような重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診してください。

厚生労働省 HP “平成28年度 今冬のインフルエンザ総合対策について” より

重症化のサイン	
<b>お子さんでは</b> <input type="checkbox"/> けいれんしたり呼びかけにこたえない <input type="checkbox"/> 呼吸が速い、苦しそう <input type="checkbox"/> 顔色が悪い(青白) <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている <input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた	<b>大人では</b> <input type="checkbox"/> 呼吸困難、または息切れがある <input type="checkbox"/> 胸の痛みが続いている <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている <input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた

### 明日の予定

12月 8日(木) 45分日課 三者懇談会

①国語 ②美術 ③美術 ④数学

○ 明日のスピーチは鬼頭くん・西郷くん・櫻井くんです。

### 保護者の方へ

明日から三者懇談会が行われます。お忙しい中ではありますが、よろしくお願いします。

※ お車でのご来校はご遠慮ください。保護者カード(首から吊り下げる名札)とスリッパをご持参ください。