



インフルエンザが流行しています！！

千葉県では、1月11日にインフルエンザ注意報を発令しました。本校でも中学3年生でインフルエンザによる欠席者が急増したため、1月20日から学年閉鎖を実施しました。今週に入って、他学年でも罹患者が増えており、これから先も厳しい寒さが続きますので、さらに体調を崩す人が増えてくることが予想されます。

そこで、登校前には健康観察をしっかりと行い、体調が悪い時は無理をせず、学校をお休みし、自宅で休養するなど、一人一人が感染を広げないための行動をお願いしたいと思います。

<インフルエンザの特徴>

- ☆ **突然の発熱、全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きていられないほどの体のだるさ**などの症状が現れたら、インフルエンザの疑いがあります。登校や外出を控えるとともに、医療機関で診察を受けましょう。診断されたら必ず学校に連絡してください。なお、登校する際は、「登校許可証明書」が必要になります。
- ☆ 例年、予防接種を打っていたり、中高生で体力があったりすると、**熱が37℃台でもインフルエンザと診断される生徒がいます**。寒気や関節痛などの症状があったら、無理をせず自宅で様子を見て、症状が改善しなければ、医療機関を受診するようお願いします。

<インフルエンザの感染予防対策>

- ★ インフルエンザが疑われる場合は、早めに医療機関を受診してください。
- ★ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけ、**体の抵抗力を高めておく**。
- ★ 石けんでの丁寧な手洗いとうがいを心がけ、水分をこまめにとる。
- ★ 咳エチケットの心得3カ条
 - ①咳や鼻水の症状がある時は、マスクを着用する。
 - ②咳やくしゃみをする時は、口と鼻をティッシュで覆う。
 - ③咳やくしゃみをする時は、周りの人から顔をそむける。
- ★ 適度な湿度（おおむね50～60%が効果的）を保つ。
- ★ 教室は換気扇（弱）をつけ、休み時間にはできるだけ窓を開けて換気する。
- ★ 人混みや繁華街への外出を控える。

感染症最新情報 NEWS

1月10日～1月24日

<附属中>

- ◇インフルエンザ 59人
- ◇感染性胃腸炎 2人
- ◇溶連菌感染症 2人
- ◇流行性耳下腺炎 1人

<稲高>

- ◇インフルエンザ 26人
- ◇感染性胃腸炎 5人

※千葉市内の学級・学年閉鎖の状況 1/25現在 (小) 23校 (中) 9校



……… 冬の健康管理 ………

きちんと 正しい知識を

② 低温やけどをしないために

カイロなど50℃程度のものでやけどは起こります。皮ふの深いところまで壊すので、痛みが軽くても病院へ。予防は、

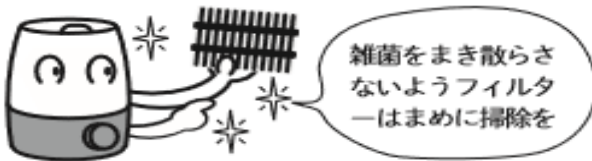
- ①肌にごく直接あてない
- ②同じ場所に長時間あてない
- ③就寝時には使用しない



④ 加湿器の上手な使い方は？

設定は50~60%。設置の条件は

- ①壁の近くに置かない。カビや結露の原因になります
- ②出入り口から離す
- ③エアコンの風をうまく循環させる



⑥ カゼのときのお風呂の入り方

ぬるめのお湯で疲れない程度の時間入りましょう。上がったら湯冷めをしないよう、手早くからだや髪を乾かします。ただ高熱や下痢のときはやめたほうがいいでしょう。



① 市販のカゼ薬、正しい使い方は？

カゼを治すのはからだの力。熱、鼻水、せきは、からだがかぜウイルスと戦っている証です。市販薬は、症状がひどくて体力が消耗するときに、その症状を抑えてからだの力をサポートするために使います。



③ ノロウイルスの感染をストップ！

もし家族が感染したら、嘔吐物や便をすばやく処理。その後、塩素系漂白剤でふき取ります。感染力が強いので、処理には使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用しましょう。



⑤ 夜、せきが止まらないときは

加湿器をかけて、部屋が乾燥しないようにしましょう。温かいものを飲んだり、蒸したタオルを鼻や口に当ててのどを潤すと、楽になることもあります。



⑦ しもやけは早めに治療を

こんな症状はしもやけです。早めの治療を。

- 手や足が赤く腫れる
- 手足の指・手の平、足の裏に赤い発疹
- 暖かいとかゆく寒いと痛む
- 靴をはいたり歩くと痛い
- 手足の指が赤黒く変色

