



令和2年11月26日
京ヶ瀬小学校保健室 No.11
おうちの方といっしょに
読みましょう

かぜ、インフルエンザ予防対策について(お願い)

かぜ、インフルエンザが気になる季節がやってきました。
京ヶ瀬小学校でも予防を心掛けて、換気や手洗い、水分補給を実践していきます。また、バランスのよい食事や十分な睡眠をとることの大切さなどについても指導をしていきます。
かぜ、インフルエンザのウイルスを寄せ付けない体づくり、環境づくりにご協力をお願いします。



1 水分補給用の水筒の持参について

例年、お茶うがいを行っていましたが、うがいの際の水飲み場の密集や、吐き出した水の飛散による感染の危険等を考慮し、今年は、お茶うがいの取組は行いません。その代わりに、今年は、水分補給によるインフルエンザ予防対策を行っていきますので、水筒の持参をお願いします。

来週からスタートします。準備のできた方から、できる範囲でご協力をお願いいたします。

開始 11月30日(月)～

〈なぜ、水分補給が必要なのか?〉

- のどや鼻の粘膜をうるおして、ウイルスの感染を防ぐ
- 侵入したウイルスをたんや鼻水と一緒に外に出す働きを助ける

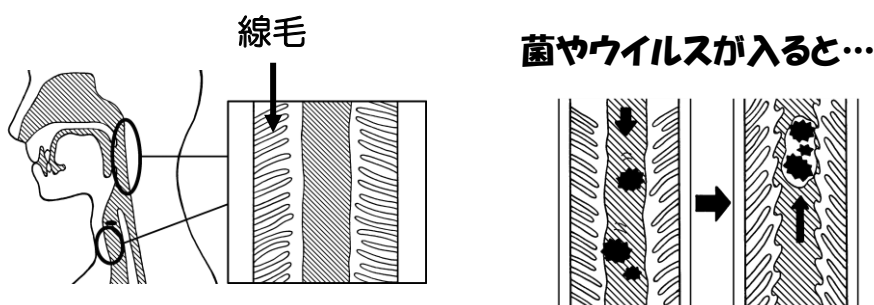
かぜやインフルエンザのウイルスは、口や鼻から体内に入ってきて、のどの粘膜に張りついて増えます。そして、粘膜を通して細胞内に侵入し、感染します。

のどや鼻の粘膜にある「線毛」には、菌やウイルスを体内から排出させる役割があります。体内の水分量が減ると線毛が乾燥し、働きが鈍くなってしまいます。そのため、こまめな水分補給が大切です。

〈水筒に入れるもの〉

ぬるい緑茶
(ぬるい紅茶、番茶などでもよいです。)
または、ぬるま湯、水

お茶のにがみ成分のカテキンは殺菌作用があり、インフルエンザウイルスの活動を阻止する効果があると言われています。お茶は、薄めたものでけっこうです。



※ かぜやインフルエンザのウイルスは消化器官に入ると分解されるので、感染・増殖することはないと言われています。

2 ハンカチ、ティッシュとマスク2枚を！

いつもマスクの着用のご協力ありがとうございます。マスクを忘れたり、落としてなくしたりして、マスクが必要になることがあります。保健室にも予備のマスクはありますが、ランドセルに常時、予備のマスクを入れていただくとありがたいです。

各自がいつでも、せきエチケットが実践できるようご協力をお願いします。



3 体調不良時の欠席、遅刻等の連絡について

主な症状と検温結果の2つをお知らせください

- 例1 今日欠席します。腹痛、吐き気があります。夜 38.1℃ でした。
- 例2 昨日から 頭痛 で、36.8℃ で熱はありません。受診後、送って行きます。変更する時はまた連絡します。
- 例3 のどが痛く、今朝 37.5℃ でした。受診して、かぜと言われました。今日は欠席させます。

- ×例 体調不良で休みます。
- ×例 かぜで休みます。

※ 学校からの毎日の報告により、市や県などが流行状況（症状や地域等）を把握し、予防や感染拡大防止対策に役立てています。ご協力をお願いいたします。

※ 「健康の記録」には、土日や祝日も検温し、記録してください。

4 インフルエンザと診断されたら、早目に学校にお知らせください

インフルエンザの出席停止期間は、『発症した後5日を経過し、かつ、熱が下がってから2日を経過するまで』です。医師の指示に従い、家庭でしっかりと休養しましょう。

治った後の登校時には、医師から記入してもらった、登校許可書の持参をお願いします。

登校許可書の用紙は、学校にあります。また、京ヶ瀬小学校のホームページから印刷することもできます。

学校にある用紙は、小学校在学の兄弟姉妹がいる場合は、持たせることができます。感染予防のため、原則として、近くの児童に持たせることはしていません。お手数をおかけしますが、保護者の方が、学校に取りに来てください。

