

# インフルエンザがすぐそばまでやってきています!

インフルエンザが流行する季節です。新発田市内の小学校では、インフルエンザで出席停止になっている児童が多く、学級閉鎖になった学校もありました。

感染症の予防には、手洗い・うがいはもちろんのこと、体の抵抗力（特に睡眠をしっかりとして）をつけておくことが大事です。インフルエンザの予防等についてお知らせしますので、ご家庭でも感染拡大防止にご協力をお願いいたします。



## 保護者の皆様へのお願い

### ○ お茶（うがい）の用意をお願いします。



お茶に含まれる「カテキン」には殺菌作用があり、お茶でうがいをする事で、水よりも風邪を予防する効果に優れています。緑茶の場合は、「ビタミンC」が含まれるため、荒れた粘膜を修復する効果も期待できます。ぜひ、水筒にぬるめのお茶を入れて持たせるよう、よろしくをお願いします。

うがいに使うお茶は、出がらしで作ったお茶で十分です。また、お茶の持参は、強制ではありません。お茶を用意するのが難しい場合は、今まで通り「水道水」でうがいをさせます。

### ○ マスクの用意をお願いします。

マスクは、まわりにウイルスが飛び散ったり、鼻や喉が乾燥したりするのを防いでくれます。いつでも着用できるようマスクの持参をお願いします。



### ○ 体調が悪いときは、無理に登校させないようにしてください。

重症化を防ぐには早めの休養が効果的です。  
お子さんの健康状態をよく観察し、具合が悪いときは無理をして登校させないようにご配慮ください。



## ● インフルエンザ

- 症状：高熱、筋肉痛、関節痛など
- 予防：
  - ・ 流行期には人混みを避ける
  - ・ 十分な睡眠や栄養をとる
  - ・ 外出時にはマスクをする
  - ・ 室内は適度に加湿する
  - ・ 暖かい服装をする
  - ・ 手洗い、うがいをする（帰宅時、食事前は必ず）
- 発熱等でインフルエンザが疑われる場合について
  - ・ 速やかに医療機関を受診し、受診の結果を必ず学校へ連絡してください。
  - ・ インフルエンザは学校感染症です。出席停止という措置になります。医師の指示に従って、治癒するまで安静に過ごしてください。
  - ・ 再受診し治癒したことを医師に証明していただき、その証明書を持参して登校してください。