

インフルエンザ予防についてのお知らせ

久米島西中学校 保健室発行（令和2年9月17日）

コロナウイルス感染症の「緊急事態宣言」も解除され、中体連夏季総体那覇地区大会の開催も決まり、今週から大会への参加、4連休中家族で島外への移動を計画している等、ほとんどの生徒が、島外へ出て行くことが予想されます。今年度は、コロナウイルス感染症の蔓延で世界中が混乱していますが、例年この時期から、流行する「インフルエンザ感染者」も9月6日の週に報告があり、沖縄県でも感染者が発生していることから今後の感染拡大が心配されます。コロナ感染対策での「新しい生活様式」の定着により昨年に比べ、全国での感染拡大には至っていないとのことですが、今後、島外や県外への移動も増える可能性も考えると安心はできません。さらに、症状がコロナ感染症と似ていることから、診断が難しく油断はできないとの意見もあります。各家庭での健康管理をしっかりと、発熱等の体調不良の場合は登校せずに家庭で様子を見るか病院受診の協力をぜひお願いします。

こんな症状は要注意

- * 寒さやふるえが出て、高熱（37.5℃～40℃）がでる。
（昨日から微熱が出たけど、今朝は下がっているが何となく体がだるいは特に要注意！）
- * 頭痛、関節の痛み、全身の筋肉痛、だるい、食欲がない等の症状が出る。
（鼻づまり、鼻水、のどの痛み、咳は後で出ることが多い）

予防方法

- * 石けんでの手洗い、歯みがき、水分補給をしっかりとる。
- * 外出のとき、体調の悪いとき、人混みに行くときはマスクを着用する
（マスクは、学校で配布しません。自分にあったサイズのものを朝から、自分で準備してください）
- * 睡眠、食事をしっかりと取り、体を疲労させないようにする。
- * 教室・部屋の換気はこまめに行う。
- * 人混みや夜間の外出、風邪の人との接触はさける。（お見舞いには行かない）
- * 予防接種は10月から開始されるとのことです。



かかったかな・体調が悪いと思ったら

- * 無理に登校しないでゆっくり休む。（朝の健康チェックを忘れずに行い。熱がある場合は登校しない！部活も参加しない！）
- * 熱が高いときは、水分の補給と消化の良いものを食べる。
- * 必ず病院受診する。（熱が下がるまで登校しない様ご協力お願いします）



インフルエンザの出席停止期間（学校感染症第2種）

「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで」

インフルエンザは学校伝染病指定されていますので、インフルエンザと診断された場合は出席停止になります。登校する際は「罹患証明書」（裏面に印刷）提出してください。