

平成21年 2月25日

保護者の皆様

瀬戸市立下品野小学校長 河村 恵子

かぜに関するお知らせ

立春も過ぎ、3月の声を聞くこの頃ですが、再び、かぜ（インフルエンザ含）が流行ってまいりました。本校におきましても、本日3年B組が8名と「かぜ」による欠席者があり、「学級閉鎖」をすることにしました。また、全校児童でも19名のかぜ（インフルエンザ含）による欠席者があり、罹患症状をもって登校している児童も多い状況です。

つきましては、ご家庭でも下記のことを参考にし、「かぜ」の予防に心がけるとともに、かかった場合は早めの対応をお願いいたします。

風邪の予防とこじらす前の治療

《まずは予防》

- ① 帰ったら、手洗いとうがいをする。
- ② 栄養と休養（睡眠）を十分にとる。
- ③ 夜ふかしをしないで、規則正しい生活をする。
- ④ 部屋の換気に気をつけ、適度な温度と湿度を保つ。
- ⑤ 人混みの中には行かない。
- ⑥ マスクをつけて予防する。

《風邪かなと思ったら》

- ① 部屋を適度な温度と湿度に保ち、早めに休養する。
- ② 消化の良い食べ物や水分を多めにとる。
- ③ こじらせないうちに早めに受診。

○ 風邪の症状

のどの痛みや鼻汁、くしゃみや咳などが中心で、全身症状はあまりみられません。発熱もインフルエンザほど高くはならず、重症化になることはありません。

○ インフルエンザの症状

38～39℃以上の発熱と頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が強く出て、合わせてのどの痛みや鼻汁などの症状もみられます。

こじらすと、気管支炎や肺炎、中耳炎や熱性けいれんなどを併発し、重症化することにもなりかねません。早めに医師の診察を受けてください。

※ インフルエンザと診断されましたら、出席停止となります。症状が治まっても医師の許可を得てから登校させてください。

登校後、発熱などで体調不良となり、早退しなければならないときがありますので保護者の方は、連絡先がわかるようにしておいてください。