



# 保健だより

荒川区立第二日暮里小学校

校長：池田 真由美

2024年11月号

## インフルエンザ予防のお願い

インフルエンザが近隣の学校で、猛威をふるっています。本校では、まだ5人程度にとどまっていますが、感染防止のため、ご協力をお願いします！

インフルエンザってどんな病気？

インフルエンザはウイルスが原因でかぜのような症状が出る病気です。

高い熱（38℃以上）が出たり、のどの痛み、せき、頭痛、体のだるさなどが起こります。

かぜよりも症状が強く、広がりやすいのが特徴です。

### 予防のためにできること



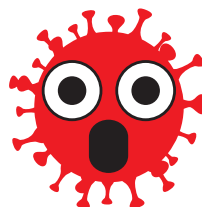
#### 1. 手洗い・うがいをしっかりしよう

外から帰ったら、せっけんで手をよく洗いましょう。

うがいも忘れずに行いましょう。

#### 2. マスクをつけましょう！

ランドセルに予備用のマスクもいれておいてください。



#### 3. よく寝て、しっかり食べよう

早寝・早起きをして、バランスのよい食事をとることで、体の抵抗力を高めましょう。

#### 4. 着脱できる防寒着をもってきてください。

十分な換気を行っていきます。場所によっては、寒さを感じる人もいます。

1枚、着脱できる防寒着をもってくるとよいでしょう。



#### 5. もし熱が出たら

無理をせず、早めにおうちの人に伝えましょう。熱が出た場合は、必ず検査をするようお願いします。

病院で診てもらい、医師の指示にしたがって休むことが大切です。

学校には、熱が下がってから2日たって登校するようにしましょう。

みんなで協力して、元気に学芸会に向けてがんばりましょう！

