

令和7年9月26日

保護者 様

荒川区立第三中学校

校 長 下斗米 八穂

かぜ・インフルエンザ様症状の増加について

日頃より生徒の健康管理についてご理解・ご協力をいただいております。今週末から「かぜ・インフルエンザ様症状」による欠席・早退者が目立ってきました。インフルエンザの場合、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・寒気・倦怠感などの症状が表れますが、高齢者では高熱が出にくく、また、ワクチン接種をしていると軽い症状で済むこともあります。

さらに、A型、B型の両方に罹患することがあったり、脳炎や肺炎などの合併症を引き起こしたりするため油断できません。

そこで、下記のことを参考にいただき、一層ご家庭での健康管理にご留意くださいますようお願いいたします。

記

- 1 睡眠時間を十分確保し、規則正しい生活をする（毎朝、同じ時刻に起きる）。
- 2 体を冷やさない（温かい食事、湯船につかる、下着を一枚増やす、携帯カイロ等）。
- 3 室内の湿度を保つとともに、こまめに水分補給をする。
（口腔粘膜の乾燥を防ぐには、お口の体操「あいうべ体操」も有効）
- 4 うがい・石けんでの手洗いを励行し、せきが出る場合はマスクをつける。
- 5 朝晩検温して丁寧な健康観察を行い、体調不良の場合は無理せず登校を見合わせる。
- 6 なるべく人混みへの外出は控える。
- 7 インフルエンザ様の症状がある場合は、医師の診断を受け学校に連絡する。
- 8 インフルエンザにかかって登校を開始する場合は、「インフルエンザ診断・再登校日証明書」を学校に提出する（裏面参照）。

なお、学校や区のホームページからもダウンロード可。

<担 当>

主任養護教諭 山本康子

TEL 03-3801-5808