

# ほけんだより

平成31年 4月 26日

小千谷市立東山小学校

保健室 NO. 3

おうちの人といっしょによんでください。

## ～ゴールデンウィーク前特別号～

今、全国的にインフルエンザB型が流行しています。東山小では、インフルエンザA型の罹患が発生しました。26日現在3名罹患で、今のところ拡大はみられません。

また小千谷市内の学校では、インフルエンザのほかに水ぼうそう、溶連菌感染症も報告されています。

「かからない」「ひろめない」ように対策をして、休み明けに元気な姿を見せてくださいね。

今週の状況	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
東山小の欠席者数	2	1	1	0
東山小の出席停止者数	3	3	4	3
市内インフルエンザの出席停止者数	8	10	19	16
県内のインフルエンザの出席停止者数	370	382	320	279

### 《ゴールデンウィークの過ごし方》

- ◇ せっけんを使って手洗い、うがいをする。
- ◇ せきやくしゃみがでるときは、マスクをつける。
- ◇ なるべく人ごみを避ける。出かける時にマスクをつける。
- ◇ からだの免疫力を高める。(しっかりすいみん、バランスのとれた栄養をとる、うんどうする)

⇒学校が休みのときも生活習慣を整えることが大切！！

※保護者の皆様へ※

5/3(金)の牛の角突き初場所は、登校前にご家庭での健康観察をお願いします。

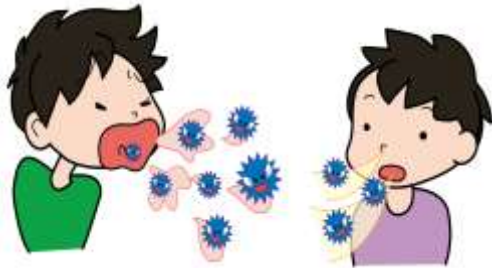
欠席される場合は平日同様学校に連絡をお願いします。



## ここが知りたい！インフルエンザQ&A

### ①インフルエンザはどうやってうつる（感染する）の？

⇒《インフルエンザウイルスの<sup>かんせんけいろ</sup>感染経路（<sup>かんせんほうほう</sup>感染の方法）》



せきやくしゃみなどのしぶきから、  
からだのなかにはいる



しぶきのついたところにさわった手で、<sup>くち</sup>口をさわったり、  
たべものをたべたりして、からだのなかにはいる

### ②インフルエンザはどんな症状があるの？

⇒ゾクゾクした感じ（悪寒）、頭痛、高熱が特徴です。ただし、これらの症状が出ないこともあります。

他の症状には咳や鼻水、のどの痛み、だるさ、嘔吐 などがあります。

いつもと体調が違うときや具合が悪いときは、早めに休むことがとても大切です。

### ③ゴールデンウィーク中の病院・診療所はどこがやっていますか？

⇒新潟県HPの「2019年4月27日から5月6日までの10連休における医療提供体制について」をご覧ください。診療所・薬局の開設状況等については、各施設のホームページや電話にてご確認ください。

### ④ゴールデンウィーク中、インフルエンザにかかったら、どうすればいいですか？

⇒東山小教頭まで連絡をお願いします。 教頭携帯 090-2645-1732

インフルエンザでないかぜのときは報告しないで構いません。