



平成28年2月4日
港区立青山小学校
校長 廣瀬 維謙
養護教諭 保科 愛

「いちばん寒い」 だからこそ…

2月は、1年の中でいちばん寒くなり、かぜ・インフルエンザがもっとも流行しやすい時といわれています。

感染症予防のための「うがい・てあらい・マスク」、
体の抵抗力を強くする「すいみん・食事・運動」はしっかりできていますか？

今週に入り、青山小学校でもインフルエンザが少しずつみられています。
近隣の学校でも流行してきているようです。

保護者の方へ 青山小 感染症情報 (2月3日現在)

インフルエンザA型 4名(1, 2, 3, 4年)

インフルエンザと診断されたら学校にご連絡ください。

※医師から確認した内容を保護者の方にご記入いただく書類があります。
学校のホームページよりダウンロードできます。登校の際にご提出ください。

インフルエンザ!?

登校再開は
いつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

かぜの症状…実はこんな働きが!



●かぜのウイルスをからだの外にふぎとばす



●かぜのウイルスをからだの外に洗い流す



●体温をあげることで、ウイルスが増えにくくなり、ウイルスをやっつける力も高まる

★お願い★

かぜ気味…、咳が出るなどの症状がある時は マスクをするようお願いいたします。
感染拡大予防のためにご協力ください。



それぞれの見分け方は?

かぜ・インフルエンザ・花粉症は、患者が増える時期が重なっており、症状も似ているものがあります。では、どこで見分けたらよいのでしょうか? まずは「熱」。高熱の場合はインフルエンザです。かぜではそれほど高くなく、花粉症ではほとんど出ません。続いて「鼻水」。サラサラとした鼻水が止めどなく出る場合は花粉症です。かぜではもっと粘りけのある鼻水が出ますし、インフルエンザでは鼻水よりも先に頭痛や筋肉痛、関節痛が見られます。そして、わかりやすいのは「目のかゆみ」。かぜやインフルエンザでは見られず、この症状がある場合は花粉症と思われます。

そろそろ、花粉の心配も必要のようです…