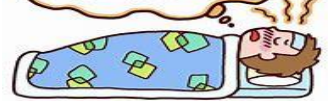




ひだまり

インフルエンザに
注意!!



茨城県全域に「インフルエンザ警報」

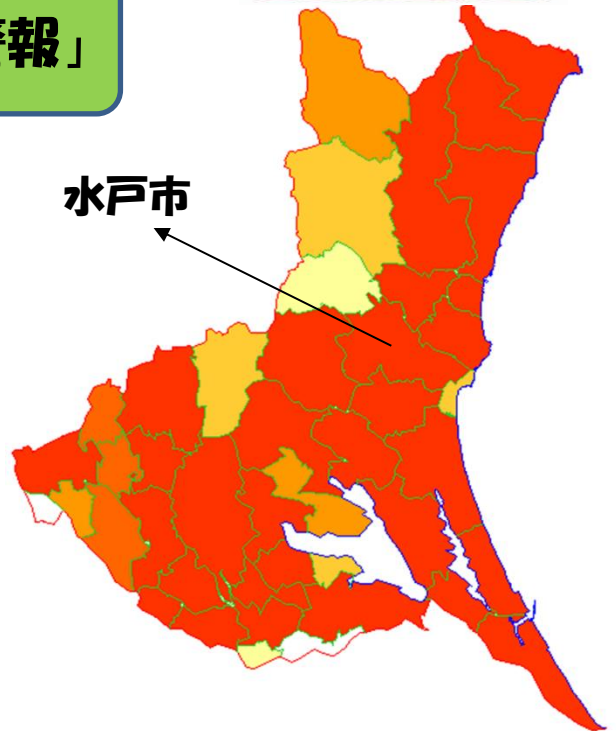
1月18日(木)に茨城県全域に「インフルエンザ警報」が発令されました。これは茨城県でインフルエンザが大流行しているということです。

右の図は、18日にインフルエンザによる県内の欠席者の状況で、色が濃いほどインフルエンザでお休みしている児童・生徒が多いということになります。県内全域で濃い色に染まっていることが分かります。

千波中学校においても今週になり、インフルエンザにかかってしまう生徒が一気に増えています(18日は、11名)。

「大流行しているから仕方ない・・・」と思うのではなく、「インフルエンザに負けない身体づくり」をして、インフルエンザにかからずこの季節を乗り切りましょう!

でも、がんばって予防しても、かかってしまった場合には、自宅でゆっくりと休養しましょう。



お知らせ&お願い

インフルエンザ流行時期は、体調不良の場合、熱がなくても早めの早退対策をとります。また、インフルエンザが流行しているこの時期は、ご家庭での朝の健康観察を十分に行ってくださいますようお願いいたします。起きたときに「寒気」「のどの痛み」「頭痛」など具合が悪い場合には、無理をして登校せずにご家庭でゆっくり休養し、早めに回復ができるように様子を見てください。

高熱が出ないときもインフルエンザかも・・・

高熱が出ない場合でも、インフルエンザと診断されています。

インフルエンザ診断キットが普及し、高熱が出ない症例があることも分かってきました。日本臨床内科医会の調べによると、38℃を超える高熱が出なくてもインフルエンザと診断される人は2割、高齢者では5割近くにもものぼるとのことです。はっきりとしたメカニズムは分かっていないとのことですが、高齢者の場合は、発熱する力が弱まっており、高熱が出にくいとも考えられています。「微熱だから大丈夫」と無理をしないようにしましょう。

外出するとき & 週末の過ごし方

人ごみや塾等どうしても外出しなければならないときは、マスクを着用しましょう。人の多く集まる場所には、ウイルスもたくさんいると考えて予防を意識して行動しましょう。

身体は、夜寝ている間に、弱った体の抵抗力を高め病気を治そうと働きます。土日だからといって夜遅くまで起きていることのないように、十分な睡眠時間を確保してください。