

ほけんだより

令和7年1月24日

蒲刈中学校 保健室

インフルエンザ警報の発令について

インフルエンザの流行が全国的に本格的になり、広島県では「インフルエンザ警報」が発令されました。

1月になってから呉市内の小中学校では、多くの児童生徒がインフルエンザで休んでいます。学級・学年閉鎖にはなっていません。蒲刈中の皆さんもしっかり感染症やかぜの予防して感染しないようにしていきましょう。

その症状、インフルエンザかも？！

急な発熱
(38℃以上)



頭痛



強い寒気
倦怠感



筋肉痛
関節痛



せき
のどの痛み



今、流行しているインフルエンザの型は全国的に A 型です。従来インフルエンザ A 型は、38℃以上の熱が出ますが近年では、37℃前後の熱でも検査の結果インフルエンザに発症しているということもあります。気になるときは病院を受診しましょう。



感染症予防のためできること

- こまめな流水と石けんでの手洗いとうがい。
- 睡眠をしっかりととり、偏食せずバランスの摂れた食事を心がけ体力をつける。
- 咳エチケットをする。
- 室内は、加湿器を使用して適度な湿度（50%～60%）を保ち、こまめな換気をする。空気が乾燥するとウイルスが空気中に舞いやすくなるため、学校でも引き続き加湿器を使っでの加湿と換気をしましょう。



1, 2月の予定

1月27日(月)～ 健康相談 養護教諭が保健室で行います。(1年～)

1月28日(火) スクールカウンセラー来校日 スクールカウンセラーが全員面談(3年生)

2月18日(火) スクールカウンセラー来校日

25日(火) スクールカウンセラー来校日

※2月中旬には、「メディアコントロール週間」実施予定

その症状、インフルエンザかも?!

急な発熱
(38℃以上)

頭痛

強い寒気
倦怠感

筋肉痛
関節痛

せき
喉の痛み

