



インフルエンザ 注意報発令中!

名瀬保健所管内（奄美大島・喜界島）で、インフルエンザが流行しています。

例年、12月初旬から増加傾向にありますが、今年は発生状況が通常と異なるようです。運動会が終わり、子供たちの体には疲れが残っていると思います。抵抗力が低下して、感染症に罹りやすくなってしまいます。バランスの良い食事や早めの就寝で十分に休養して、体調を整えてほしいです。

インフルエンザの症状

38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感等の症状が**比較的急速**に現れる。また、普通の風邪と同様に、のどの痛み・鼻汁・咳等の症状も見られる。

インフルエンザの予防

- ・手洗いの徹底・・・接触・飛沫感染を感染経路とする感染症対策の基本。
- ・マスクの着用・・・飛沫感染するため、咳が出る時はマスクを着用する。
- ・休養と栄養摂取・・・抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけると良い。

インフルエンザに感染したら

- ・安静にして休養する。特に睡眠を十分にとることが大切。
- ・家族内感染を防ぐために、マスクの着用等の咳エチケットを行う。
- ・お茶やスープ等の飲みたいものを飲み、水分を十分に補給する。
- ・小児の場合は、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回る等の異常行動を起こす恐れがあるため、診断後の少なくとも2日間は1人にならないように配慮が必要。

出典：鹿児島県公式ホームページ「インフルエンザについて」

<保護者の皆様へのお願い>

- ・急な体調不良で学校からお迎えのお願いをすることがあります。緊急時に連絡がとれるようにしておいてください。
- ・病院で「インフルエンザ」と診断されたら出席停止になりますので、必ず学校に御連絡ください。

インフルエンザ いつから登校していいの?

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

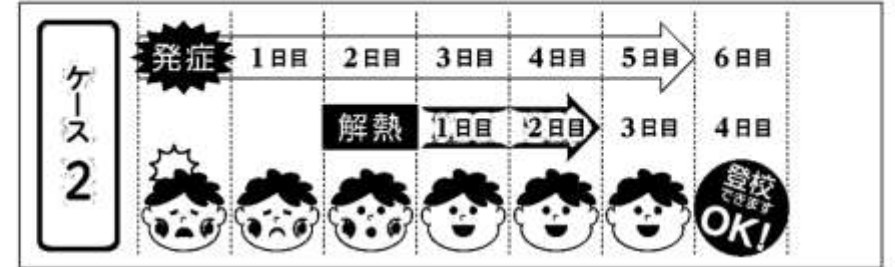
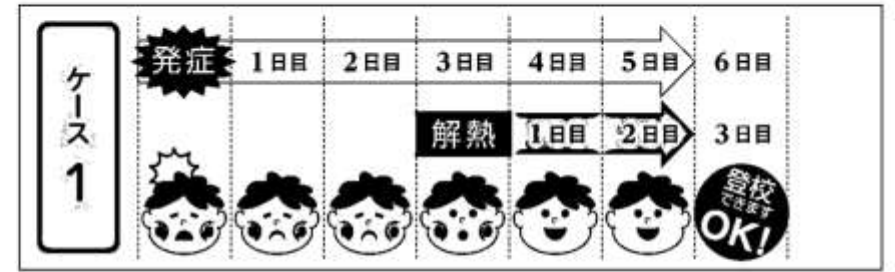
解熱後
2日が経過している



発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師の指示があった場合は出席停止期間が長くなったり短くなったりします。



10代でも老眼になる!?



「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい文字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかる等の症状があります。

現在、10代でもスマホが原因で一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

<スマホ老眼チェックリスト>

- 気付くとスマホを使っている
 - スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
 - 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
 - 夕方になると物が見えにくい
 - スマホの文字が読みづらい
 - 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった
- ↑ 1つでもあてはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。

<予防・軽減方法>

- 目を動かす☆
- まばたきをする☆
- 遠くを見る☆
- 目を温める☆

