

インフルエンザ、注意報レベル！

新型コロナの流行が落ち着きほっとする間もなく、県内ではインフルエンザの患者数が増加しています。先週12日に、甲府市と中北地域、富士東部地域は「注意報レベル」に入ると発表されました。注意報レベルに入るのは例年12月頃で、今シーズンは過去10年で最も早いです。新型コロナの流行以来、出国や入国を制限したり、感染症対策を強化したりしたため、21年、22年と2シーズンにわたってインフルエンザの冬の流行が起きませんでした。今回の注意報は、インフルエンザに対する免疫が低下していることも原因の一つだといわれています。

甲府市では、特に10月に入って小学校や中学校、高校などで学級・学年閉鎖が増えています。北中学区でも流行している学校があるので、十分注意しましょう。

○咽頭痛、咳、頭痛、発熱などのかぜ症状がある場合は、無理して登校せず、家で休養しましょう。特に家族に患者がいる場合、生徒本人に少しでも体調が悪いところがあれば感染している可能性があるので、登校を控えてください。

○発熱したときは、必ずかかりつけの医師に相談しましょう。

○好き嫌いをせずしっかり食べ、睡眠を十分とって、免疫力を高めましょう。

○石けんで、こまめに手を洗いましょう。

○マスクは飛沫感染を防ぎます。状況に応じて着用しましょう。















○窓やドアを開け、換気をしましょう。特に合唱中は、いつも以上に換気をするよう気をつけましょう。



インフルエンザに罹ったら・・・

インフルエンザの出席停止期間

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。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	※発症後5日を経過していないため登校不可	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	登校可能 
出席停止期間	→							

「登校許可書」は必要ありません。保護者と担任で、登校可能日を確認してください。

目をまもるためには どうすればいいの？



ふくろう先生に
しつもん！

ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ！
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね！



メガネをかければだいじょうぶって思っていない？
実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな…
近視にならないように
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね～！



それから、外で過ごすことと近視になりにくいと言われていたんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする

