

保護者 様

真岡市立真岡西中学校長 石河 雅規

かぜ・インフルエンザ対策について(お願い)

インフルエンザの流行時期となりました。かぜやインフルエンザ予防のために、下記の対策を学校、家庭が連携して行ってまいりたいと考えておりますので、ご協力をお願いいたします。

記

1 生活面での注意

(1) 「うがい」「手洗い」の徹底

- ・ウイルスは手にも付着し、その手で鼻や口を触ることで感染します。
- ・普段からこまめに行い、帰宅時には必ず実践しましょう。

(2) 外出時のマスクの着用

- ・ウイルスカット効果のあるものがおすすめです。のどの乾燥も防ぎます。
- ・せき・くしゃみ等の症状が出たときは、必ずマスクを着用してください。

(3) 十分な睡眠と栄養

- ・食生活のリズムをしっかりと保ち、特に朝食はきちんと摂るようにしましょう。
- ・早寝・早起きの生活リズムを崩さないように、規則正しい生活を心がけてください。

(4) 部屋の換気と加湿

- ・寒くても、1時間に1回5分程度、窓を開けて、空気の入換えをしましょう。
- ・部屋の中は暖房使用で空気が乾燥しています。加湿器などを使うと、予防に効果的です。

(5) 人混みを避ける

- ・体調が悪いときには、外出を控えてください。

2 学校における「かぜ・インフルエンザ対策」

- (1) 1「生活面での注意」を各学級でも呼びかけ、予防してまいります。
- (2) 流行が懸念されるため、学校内での「全員マスク着用」を行いますのでご協力ください。
- (3) 発熱等体調不良の場合には無理をさせず早退させるなど早めの対応をしますので、保護者の方にお迎えをお願いします。

3 ご家庭へのお願い

- (1) お子様が体調不良を訴えたときは登校前に検温し、発熱がある場合(37.0℃以上)は、無理をさせず欠席させてください。
- (2) 学校への連絡の際は、流行の状況を把握するために、症状を詳しくお伝えください。

4 出席停止について

インフルエンザは「出席停止」となります。罹患したり、そのおそれがある場合は、できる限り早く医師の診察を受け、静かに療養させるとともに、すぐに学校へお知らせください。

学校で「出席停止の通知」と「治癒証明書」の用紙をお渡しします。症状が回復しましたら、医師の診断を受け、「治癒証明書」に治癒証明をいただいてから登校させてください。

登校する際、その治癒証明書を学校へ提出して下さるようお願いいたします。

「証明書」の用紙について

出席停止の「証明書」は、保護者の方が学校へ取りに来ていただくこととなりますが、真岡西中学校のホームページよりダウンロードができます。ぜひ、ご利用ください。

5 一斉メールでの情報配信について

これまで、学校からの諸連絡について一斉メールでお知らせしてまいりましたが、中学校のインフルエンザの状況につきましても適時発信してまいります。罹患防止にお役立てください。