

# ほけんだより

年 月 日

NO. \_\_\_\_\_

## 新型インフルエンザにかかってしまったら... 自宅療養で注意すること

新型インフルエンザでは、病院で受診した後は自宅療養が基本です。

### 1. 肺炎などの重症化のサインを見逃さないようにしましょう。

重症化に早く気づくために、自宅療養中は1日3回、体温をはかり、症状を記録しましょう。

①～④の症状がみられたら、すぐにかかりつけ医などに電話で相談しましょう。

①呼吸が苦しい・胸がいたい

②くちびるやつめが、青く(紫色)になっている

③けいれんがおこる

④意識がもうろうとしたり、言動がおかしくなる

### 2. 家族にうつさないように、家の中でもマスクをして部屋にこもりましょう。



### 3. 休養と水分を十分にとり、ゆっくりやすみましょう。

熱があると、脱水をおこしやすいので、スポーツドリンクなどを十分に飲む。

【脱水の症状】

- ・おしっこが出ない
- ・なみだが出ない

など

熱が出てから7日間、または熱が下がってから2日間は家から出ないようにしましょう!

## 新型インフルエンザ自宅療養管理表

体温をはかり、当てはまる項目に○(ある)や△(ややある)をつけましょう。

	たいおん 体 温	せき	はなみず くしゃみ	たん	げり はきけ	だっすい 脱 水	①いきが くるしい	②つめや くちびる	③けいれん	④いしき もうろう
あさ										
ひる										
よる										
あさ										
ひる										
よる										
あさ										
ひる										
よる										
あさ										
ひる										
よる										
あさ										
ひる										
よる										
あさ										
ひる										
よる										
あさ										
ひる										
よる										



このページは貴校の保健だよりにご利用下さい。