

LETTER FROM SCHOOL NURSE
スクールナースだより

Please be advised that we are now in Flu season. Please keep your child home if they have any of these symptoms. Keep your child home 24 hours after a fever of 37.0

インフルエンザが流行する季節です。もし、お子様に下記の症状が見られる場合はご家庭で療養してください。37 度以上の発熱があった後、解熱後 24 時間はご家庭で様子を見てくださいますようお願い致します。

Here are the symptoms to look for.

以下がインフルエンザと風邪の症状です。

Seasonal Flu or Cold? 季節性インフルエンザ、それとも風邪?

Seasonal FLU 季節性インフルエンザ	COLD 風邪
<ul style="list-style-type: none">• Comes on suddenly 突然の発病• Fever usually about 39 C(102 F)for 3-4 Days 一般的に 39 度前後 (華氏 102 度) の発熱が 3~4 日続く• Severe headache ひどい頭痛• Dry cough and muscle aches 乾いた咳と筋肉痛• Total fatigued feeling, usually want to stay in bed 強い倦怠感があり起きたくない	<ul style="list-style-type: none">• Usually comes on more gradually 徐々に発病• Fever usually not present 通常、熱は出ない• Usually sinus pressure and runny nose 鼻詰まりと鼻水• Wet cough and slight muscle aches 湿った咳と軽い筋肉痛• Tired, but can usually continue daily Activities 疲れは感じるが日常生活はできる

MINIMIZE YOUR RISK OF GETTING SEASONAL FLU:

季節性インフルエンザに感染するリスクを下げましょう

- 1) Vaccine is available in injection. Contact your doctor for more information.
インフルエンザワクチンは注射で接種可能です。病院にご相談下さい。
- 2) Wash your hands with soap as often as possible, especially after touching public things such as hand rails and shopping carts.
できるだけ頻繁に石鹸で手洗いをしてください。特に手すりやショッピングカートなど公共のものを触った後はしっかり手を洗って下さい。
- 3) Avoid touching mouth, nose and eyes.
口や鼻、眼などをなるべく触らないようにして下さい。
- 4) Avoid close contact with people who are sick.
病気の人への接触をなるべく避けて下さい。
- 5) Keep your immune system healthy: eat a healthy diet, consider adding Vitamin C, supplements, and get adequate sleep and exercise.
病気への免疫力を維持しましょう。健康的な食事を摂り、ビタミン C を多めに摂取するようにして、十

十分な睡眠と運動を心がけてください。

IF YOU CATCH THE SEASONAL FLU:

もし季節性インフルエンザにかかったら

1) Contact your doctor and follow the doctor's instructions.

病院に連絡をとって医師の指示に従ってください。

2) STAY HOME AND REST

自宅で休養をとってください。

3) Contact your doctor to see if any anti-viral medication would help shorten the length of illness.

病院と連絡を取り病気の期間を短縮できる抗ウイルス剤があるか確認してみてください。

4) Increase fluid intake.

水分を多めに取ってください。

5) A doctor's note is needed to return to school. A child should be symptom and fever free 24 hours.

再登校するには、医師の診断書（ドクターズノート）が必要です。また、症状がなくなって解熱してから 24 時間経っている必要があります。

Sincerely,

Eileen Probert R.N.

School Nurse

アイリーン・プロバート

スクールナース