

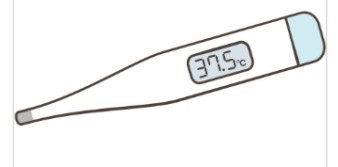
インフルエンザ予防について

向寒の候 皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、県内・市内共にインフルエンザが流行拡大しております。つきましては、学校生活だけでなく家庭でも以下の4点についてご協力をお願いします。

1. 朝の健康観察

朝の時点で、平熱より1度高い体温であった場合、さらに熱が上がる可能性があるため、休養されることをおすすめします。また、体温計は接触型タイプのもので深部体温に近いと言われており、非接触型ではないもので実施ください。



2. こまめな水分補給

ウイルスや菌が活性化する環境は、「乾燥」です。たとえ、ウイルスや菌が体内に侵入したとしても、口や咽頭部分が保湿されていれば、ある程度感染を防ぐことができます。

冬季間中も学校に**水筒やペットボトル**を持参することを推奨しています。



3. 手洗い、咳エチケット、換気など基本的な感染対策

インフルエンザの感染方法は、飛まつ感染と接触感染です。

石けんを使った手洗いが最も有効ですが、万が一手を洗う場所がない場合は、ウェットティッシュなどで拭き取りも少なからず効果があります。

咳や鼻水の中には、ウイルスが含まれる場合があります。症状のある場合は咳エチケットを徹底し、鼻をかんだ後は必ず手洗いをしてください。



4. 十分な睡眠やバランスの良い食生活など、健康的な生活

早寝

ウイルスをやっつける白血球をたくさんつくります。

早起き

朝ご飯を食べる時間をつくらう。
ウォーミングアップ。

朝ご飯

体を温め、白血球が体中をパトロールできるようにします。