

ほけんだより

こころも体も元気いっぱい



平成31年1月24日
第24号 豊松小学校

インフルエンザの本格的な流行が始まりました

～1月17日からインフルエンザ警報が発令されています～

先週より、神石高原町内の小中学校においてもインフルエンザに罹患する児童生徒が増えました。豊松小学校でも、朝の健康観察でかぜの症状を訴える児童が増えています。咳、鼻水、くしゃみ等の症状に加えて、 38°C ～ 40°C の高熱や関節等の体の痛みといったインフルエンザの症状が見られるときは、早めに休養し医療機関を受診してください。

インフルエンザは予防できる感染症です

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



