



インフルエンザ注意報



3月に入り、インフルエンザが流行しはじめました。明日からの3連休で十分に体調を整えてください。また、下記のことにご留意してください。



3月20日(木) **インフルエンザでの欠席者**
2年生 **7名**



★出席停止期間・・・発症して5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで★

《ウイルスの好きなタイプはこんな人》

- ・ 疲れている人
- ・ うがい・手洗いをしない不潔な人
- ・ 寝不足の人
- ・ 食事が不規則な人
- ・ 体力が落ちた人



《予防》

- 1 外出後、食事前は、手洗い・うがいを必ずおこない、のどや手についたウイルスを洗い流しましょう。
- 2 上着にもウイルスがくっついています。家に入る前ウイルスをはらいましょう。
- 3 ウイルスの多くいる人ごみへの外出はひかえましょう。
- 4 のどの保湿のためにも、外出時はマスクを着用しましょう。
- 5 時々窓を開け、ウイルスを部屋から出しましょう。
- 6 湿度を50～60%くらいに保ちましょう。(ウイルスは湿度が高いところが嫌いです)
- 7 十分な栄養と睡眠で体調を整えましょう。
- 8 悩みやイライラをためないようにしましょう。(ストレスは免疫機能を落とします)

