

ほけんだより

インフルエンザに
注意!!

翁島小学校



インフルエンザにご注意ください!!

全国的にインフルエンザが大流行しています。本校においても、インフルエンザ罹患者が
発生しました。近隣地域においては、学級閉鎖をしている学校もあるようです。引き続き、
かぜやインフルエンザにかからないように予防しましょう。

なお、「隠れインフルエンザ」といって、高熱でなくても、咳・鼻水程度でインフルエンザ
と診断される場合もあるようです。高熱ではないから大丈夫と思わず、いつもと比べて体調
が悪い場合には、無理をせず、ゆっくり休養したり、場合によっては早めに医療機関を受診
してください。

しっかり行いましょう!!

★★★★★ 手洗いをマスターしよう ★★★★★

【手洗い】

食事の前、外出後は、せっけんで手
のひら、手の甲、指の間やつめの間
もしっかり洗いましょう。

【うがい】

かぜやインフルエンザが流行し
ている時は、食事の前、遊んだ後、
帰宅後もうがいをしましょう。



【睡眠】

夜おそくまで起きていると体の
疲れがとれず、体力が低下します。
十分睡眠をとりましょう。



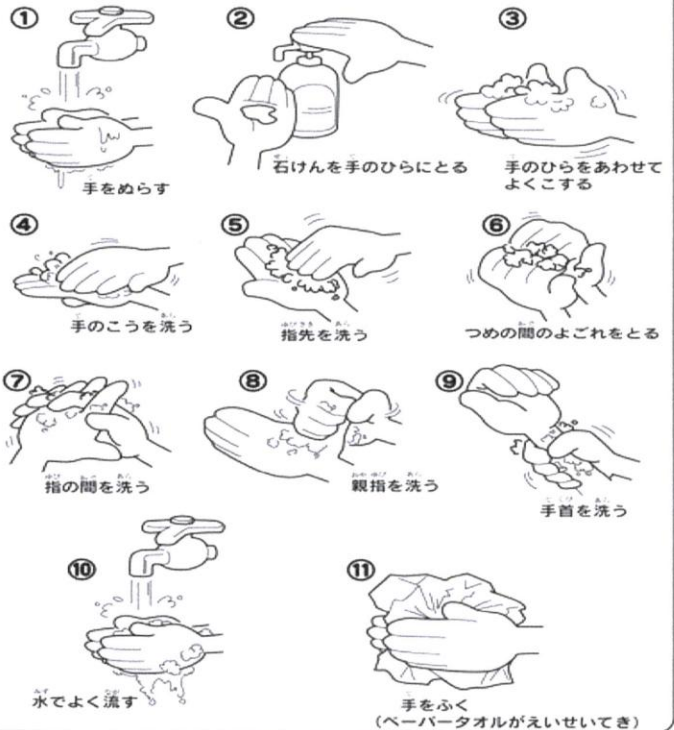
【食事】

好き嫌いなく、3食栄養バランス
のとれた食事を摂りましょう。特に
野菜は、鼻やのどの粘膜を強くして、
かぜやインフルエンザ予防に効果があ
ります。



【換気】

休み時間は、教室の窓と出入り口
の戸を開け、空気を入れかえましょ
う。換気をすると、教室のかぜや
インフルエンザウイルスを追い出す
だけでなく、湿度をあげることがで
きます。インフルエンザウイルスは、
寒さと乾燥にとっても強いのです。



空気の流れを考えた換気を

