



西方地域でインフルエンザが流行しています。

昨日の保健だより【Healthy Life】でもお伝えしましたが、西方地域でもインフルエンザやインフルエンザと思われる症状で欠席している児童生徒が増えてきました。真名子小では今のところインフルエンザと思われる症状を訴えている児童はおりませんが、インフルエンザにかからないようにするために、下記のことを気を付けて休日をご過ごしてください。



カゼやインフルエンザ予防の大切なポイント

- バランスのよい食事をとる
- 十分な睡眠をとる
- 外から帰ったら、うがいをする
- せっけんを使って、こまめに手洗いをする
- こまめに部屋の掃除や換気をする
- 部屋の湿度に注意する (50 ~ 60%が目安)
- マスクをする
カゼやインフルエンザのウイルスは、せきやくしゃみなどを通じて感染します。そのため、感染者はまわりの人にうつさないように「エチケットマスク」をすることが大切です
- 人ごみに行かない
- カゼの症状がひどいときやインフルエンザにかかったときは、治るまで学校を休む
- ハンカチやタオルの貸し借りをしない
- 「かかったかな？」と思ったら、すぐに病院で診てもらう

こんな症状、ありませんか？

- 体がだるい
- 鼻水が出る
- せきやくしゃみが出る
- 頭が痛い
- おなかが痛い
- のどが痛い
- 体の関節が痛い
(インフルエンザの可能性あります)
- 熱がある
(38度以上の熱が急にしたら、インフルエンザの可能性あります)
- 寒気がする
(せきやくしゃみが続いたあと、急に寒気がしてきた場合はインフルエンザの可能性あります)

チェック
しよう!

お願い!

昨日配布しました保健だよりに、清掃用マスクの持参をお願いいたしました。それに併せて、マスクを落としたり、汚してしまった時のために、予備のマスクをランドセルに準備していただきたいと思います。
よろしくお願いたします。