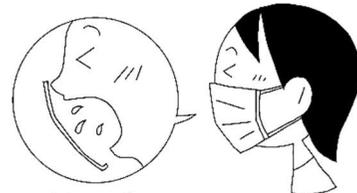


まだまだインフルエンザに注意!

インフルエンザA型・B型混在中!

1月中旬から体調不良や、インフルエンザでお休みする人が増えています。本校では、3年生が1月20日(月)~23日(水)までの3日間学年閉鎖となりました。他の学年でもインフルエンザにかかっている人はいました。現在、インフルエンザA型、B型が混在している状態です。一人一人がもう一度、予防法を確認し、かぜやインフルエンザにかからないように予防を心がけましょう。

まも せき
守ろう! 咳エチケット



①咳やくしゃみがでるときは、人のいない方をむいて鼻と口をおおう。

②鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱にする。

③咳が出ているときはマスクをしましょう。

手洗い・うがいをこまめに

手についたバイキンを口の中に入れないようにするために、外から帰ったときや、食事の前に石けんで手をよく洗うことです。それと一緒にうがいもしっかりしましょう。うがいは、のどの乾燥も防いでくれます。



十分な睡眠と好ききらいし

ない食事

体が疲れていると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。睡眠を十分とり、食事は好ききらいしないで何でも食べましょう。ウイルスをよせつけない丈夫な体にしておくことが大切です。



換気をする・湿度を保つ

かぜのウイルスはしめきった部屋と乾燥した空気のところ大好き!!ウイルスをよせつけない部屋にするためには、一時間に一回換気をするのと、部屋の湿度を保つために、ぬれタオルや洗濯物をかけたり、加湿器をおいたりして乾燥をふせぎましょう。



かぜ・インフルエンザにかからないために

マスクをしよう

マスクをすることで、鼻やのどを乾燥から守る役目をしています。また、かぜを引いてしまったらマスクをして人にうつさない心がけも大切です。



水分をしっかりとろう

鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスに感染しやすくなります。水分を十分とって、ウイルスに負けないよう抵抗力を高めるようにしましょう。ビタミンがたくさん入った、ホットレモンティーなんかがおススメです。



人ごみをさけよう

人が多いところでは、インフルエンザやかぜのウイルスが人の体の中に入ろうとねらっていますよ!!かぜがはやるこの時期はできるだけ人混みへは行かないようにしましょう。

