



ほけんだより

令和元年 12月 13日
五泉市立村松桜中学校
第 10 号

村松桜 インフルエンザ注意報！

急にインフルエンザと診断される人が増えて、学級閉鎖も出ています。学校全体への蔓延が心配されます。冬休みまであと 10 日ほどです。集団感染防止のため、一人一人が予防に力を注いでください。

集団感染を食い止めるには「**一人一人の意識と行動**」が大切です

☆「かからないぞ！」という意識と行動

手洗い・うがい

インフルエンザウイルスはのどや気管支の粘膜で増殖します。いったん、のどや気管支の粘膜に付着したウイルスは、急激に増殖し、24 時間後にはひとつのウイルスが約 100 万個にもなると言われています。ウイルスをのどに付着させないために、手洗い・うがいをしっかりしましょう。



抵抗力を高める

十分な睡眠と栄養をとり、規則正しい生活を送りましょう。人混みへの外出もなるべく避けましょう。また、体を冷やすのは厳禁、暖かい服装を心掛けましょう。適度な運動も効果的です。体調が悪いのに、遅くまで起きている人がいます。早めに就寝しましょう。

☆「うつさないぞ！」という意識と行動

マスク着用

インフルエンザウイルスは、くしゃみや咳などによって感染します。咳は 3 メートル、くしゃみは 5 メートルもウイルスを飛ばします。ただの風邪でも必ずマスクをつけましょう。周囲の人への思いやりです。



自分の体調をよく観察しよう

おや？（寒気がする、だるい、頭が痛い…など）と思ったらすぐに体温を測りましょう。いつも以上に自分の体の声に耳を傾けてください。「いつもと違う」という気づきができるのは、自分だけなのです。そして、体調の悪い時には無理をしないこと。自分は大丈夫、まだ平気…という気持ちが、流行につながることもあるのです。

インフルエンザにかかってしまったら…



- ◇ 医師の指示に従い、安静にしてゆっくり休みましょう。
- ◇ インフルエンザと診断された場合は出席停止になります。すぐに学校にご連絡ください。治って登校する際には、「登校許可証明書」が必要です。
(登校許可証明書は、村松桜中ホームページからダウンロードできます。)

週末は自分の体調に合わせて、無理のない計画にしてください。体調の悪い人はゆっくり休み、体調の回復に努めてください。