

◇「脱・冬休みモード」！！新学期が始まりました。生活リズムを整えましょう！

◇インフルエンザ注意！・・・・・・・・



なぜ、インフルエンザが流行する時季です。

京ヶ瀬中学校でもインフルエンザの感染者がでてきました。

「自分の体は自分で守る！」自己管理をしっかり行い、一人ひとり予防に努めてください。

インフルエンザは、『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』
出席停止となります。

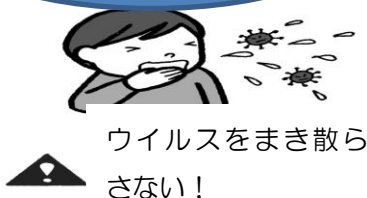
「登校許可証明書」は学校に取りに来ていただくか、学校のホームページからダウンロードすることができます。

インフルエンザ感染予防

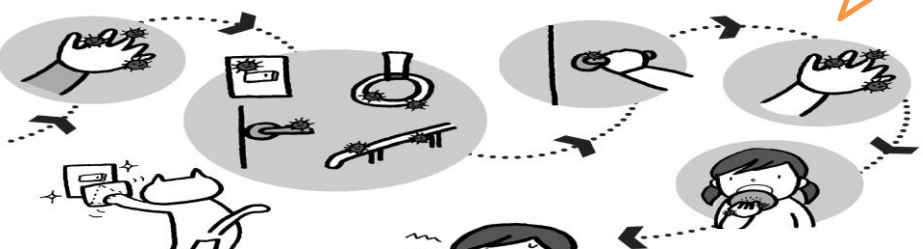
- 体調が悪い場合（発熱・頭痛・倦怠感など）や、インフルエンザの症状が出て、り患の疑いがある場合には、無理に登校することは控え、早めに医療機関を受診してください。
- 外出が必要な場合には、人ごみを避け、外出後は手洗いを徹底しましょう。
- 咳エチケットを守りましょう。
*咳やくしゃみを他の人に向けてしないで、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- マスクの着用は一つの防御策として効果があります。
マスクをすると自分の息でのどを加湿してくれるので乾燥からのどを守ってくれます。
ウイルスをまき散らさない（感染予防）、繊維の動きをよくする（免疫力を高める）効果があります。
*マスクは各自で用意し、いつでも使えるように予備をカバンに入れておく。
- 乾燥しやすい室内では、適度な湿度（50～60%）を保ち、換気を行いましょう。
- 体の抵抗力を高めるため、栄養と休養・睡眠を十分にとりましょう。
*夜更かしをしないで早目に就寝する。
- 流水と石けんによる手洗いを励行しましょう。
*手洗い後はハンカチで拭き取る。ハンカチはポケットに入れて使用する。
- アルコール製剤による手指の消毒も有効です。

せっかく手洗いしても、水分が残っていると汚れがつきやすい

なぜ・インフルエンザ感染経路



ウイルスをまき散らさない！



人がよく使う部分は拭き掃除や消毒を！



ウイルス、細菌、汚れが付きやすい！