



インフルエンザにご注意を！

全県的にインフルエンザが急増していますが、本校でもインフルエンザや発熱、かぜ症状による欠席が増えています。特に1年生で増えていて、1年生は12日から14日まで学年閉鎖になります。他の学年でも何か症状がある人は、早めに休んで様子を見るようにしてください。また規則正しい生活や、こまめな手洗い・うがい、換気など、予防に努めてください。

＜インフルエンザ予防のために＞

- 1 マスクの着用と咳エチケットの徹底
流行時はマスクを着用しましょう
- 2 手洗い・うがいとアルコール製剤による手指消毒
手洗いは石けんを使って丁寧にしましょう
- 3 加湿(50%～60%)
- 4 換気～教室の出入り口と窓を開ける
- 5 外出をできるだけ控える
(どうしても外出が必要なときはマスク着用)

咳や発熱などがある場合は、

- ★休んで安静にし、様子をみましょう。熱が高くなる場合は受診し、受診の際もマスクを着用しましょう。(インフルエンザと診断されたら、学校へも連絡をお願いします)
- ★症状に気をつけ、こまめに体温を測りましょう。
- ★温かくして休み、水分補給もこまめにしましょう。

咳エチケット

- 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらし、ティッシュやハンカチで口と鼻をおおうようにしましょう。(ハンカチなどが手元がないときには、袖で口をおおいましょう。) その後、手はしっかり洗ってください。
- くしゃみ・咳が出るときは、マスクを着用をしてください。
- 鼻をかんだティッシュは、できるだけふた付きのゴミ箱に捨てましょう。