

インフルエンザに注意！

ニュースでも報道されていますが、インフルエンザがいつもより早い時期から流行しています。矢島中ではまだ確認されていませんが、由利本荘市では旧市内の小学校を中心に流行の兆しがあります。また、一部の地域ではコロナも出てきています。

明日からは秋季大会、シルバーウィークと出かけた先で多くの人と接する機会が増えます。感染症対策をおさらいし、健康に過ごせるように心がけましょう。



インフルエンザを予防する 3つのステージ

ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

これで、ウイルスはグッと減ります



インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を触らないことも大事



ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどまで運ぶ・痰にして出す



のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクもど（線毛）の乾燥を防ぎます

換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているため換気で追い出しましょう。



換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

マスクでガード

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます



インフルエンザの感染が一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

正しいマスクの付け方は

- ★に、すき間を作らない

予防接種について

由利本荘市ではインフルエンザの流行が早まっていることを受け、予防接種の時期も前倒しする動きになっています。各病院で開始時期が異なりますので、HPなどをご確認ください。

保護者の方へ

- * 朝の健康観察の強化をお願いします。体調が悪そうな場合や発熱している時は、無理して登校せずに自宅で様子をみたり、受診するようお願いいたします。
- * 学校を欠席する場合は、どんな症状で休むのか（いつから、熱の有無、嘔吐や下痢の状況等）をお知らせください。
- * インフルエンザやコロナ等の学校感染症と診断された場合は、出席停止となります。必ず学校へご連絡ください。