

# 保健だより 号外

## インフルエンザ流行中！！

### ● 予防対策

- ① 手洗い・うがいの徹底とマスクの着用
- ② 規則正しい生活や十分な栄養補給と睡眠を心がける。
- ③ この時期、休日に大勢の人が集まる場所への出入りは控える。

### ● 環境を整える

- ① 換気を十分に行う。＜空気の入れ換えには、常時換気が効果的＞
- ② 部屋の湿度を50～60%に保つ。

### ● 体調不良の時

- ① 登校前に発熱（37度以上）・頭痛・咽頭痛・倦怠感等がある場合は、必要に応じて医療機関を受診し、無理な登校は控える。
- ② 登校後、早めに担任や養護教諭に相談する。

