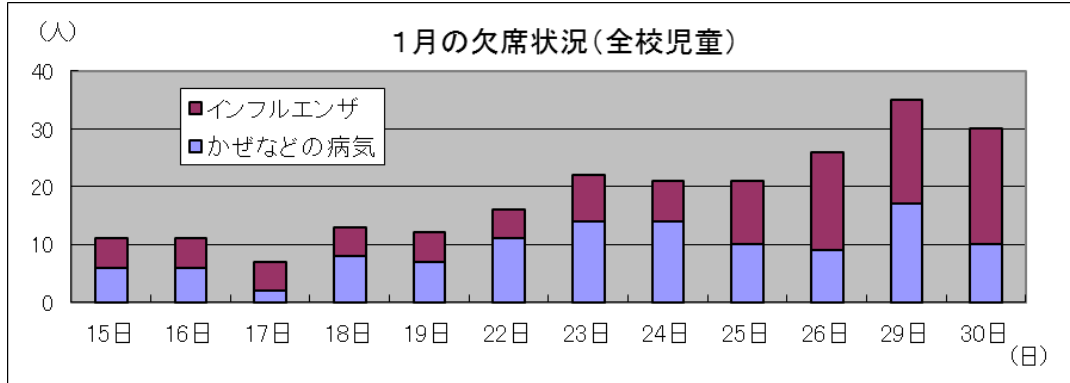


## インフルエンザ流行中



能町小学校でも、インフルエンザによる欠席者・早退者が増えています。3年生や6年生では学級閉鎖のクラスもあります。インフルエンザ感染拡大防止のため、うがいや手洗い、十分な栄養と睡眠で、かぜを予防しましょう。また、アデノウイルスや溶連菌感染症、胃腸炎で欠席する児童もいます。

調子が悪い時には無理をして登校せず、なるべく早く休みましょう。そして、流行中は、なるべく不必要に人混みに出掛けないようにしましょう。

### 咳エチケット

まわりの人にうつさないようにしましょう！

## インフルエンザQ&A

(厚生労働省ホームページ: <http://www.mhlw.go.jp> より)

### インフルエンザにかかったら？

- ・具合が悪ければ、早めに医療機関で受診し、治療を受けましょう。
- ・安静にして休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- ・水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいものでよいです。
- ・咳やくしゃみ等の症状のある場合は、周りの人にうつさないために不織布製マスクをしましょう。
- ・人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

### 一人にしないで、異常行動に注意しよう

小児、未成年者では、インフルエンザにより、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回るなどの異常行動を起こすおそれがあります。自宅で休む場合、インフルエンザと診断されて治療をはじめ、少なくとも2日間は、小児、未成年者が一人にならないようにしましょう。

## 日常生活でできる予防方法

### 1 感染経路を絶つ方法

- 人ごみや繁華街への外出をひかえる
- 適度な湿度(50~60%)を保つ
- 外出時にはマスクを装着
- うがい、手洗いは忘れずに



### 2 抵抗力をつける方法

- 十分な栄養と睡眠をとる
- バランスのよい食事をしっかり取る
- 過度な厚着や薄着は避け、適度な運動をする



意外と忘れられていますが、一番予防効果があるのは「手洗い」です！