

インフルエンザ対策

ご家庭でも指導をお願いします。

- 帰宅時の「手洗い（手指の消毒）」「がらがらうがい」。
- 石けんを使用した手洗い・・・用便後・食事前・外出後は特に。
- マスクの使用・・・咳・咽疼痛・鼻水などの症状があるとき。
家族に同様な症状のある人がいる場合。
毎日 新しいマスクに取り換えること。
- 鼻水の付いたティッシュは、ふた付きのゴミ箱等に入れる。
- 健康状を確認し、体温が 37 度台であれば、症状や周囲の状況から判断し、早めの対策をとる。（医師への受診，学校への連絡 など）
- 早寝を心掛ける（睡眠を十分に取る）。食事をきちんととる。
- 室内の換気を行う。 など