



令和元年11月14日（木）
正院小 保健室
No.17

インフルエンザがすぐそこに！！

例年より早く、^{れいねん} 珠洲市の^{はやく} 小中学校にもインフルエンザが入ってきました。
学年閉鎖をしている学校もあります。予防接種がまだの人も多いのでは
ないでしょうか？^{がくねん} 正院小にはまだ入ってきていませんが、^{しやうちゅうがっこう} 十分な注意が
必要です。しっかりと予防しましょう。



インフルエンザは怖い病気・・・！？

ほとんどの人は、インフルエンザにかかると薬を飲めば、日に日に回復に向かっていきます。しかし、ごくまれに「インフルエンザ肺炎」や「インフルエンザ脳症」という合併症にかかる人もおり、インフルエンザで死亡した人も毎年報告されています。“毎年流行る感染症”という安易な気持ちではなく、“絶対にかからない！”という気持ちでしっかり予防をしましょう。特に小さい妹・弟やおじいちゃん・おばあちゃんは重症化しやすいため、菌を家に持ち帰らないように気を付けましょう。

こうやって予防しよう！

インフルエンザは・・・

○接触感染

→ウイルスがついている部分（机や手すりなど）に直接ふれることでウイルスがつく。

○飛沫感染

→咳やくしゃみをしたときにでる細かい水滴を吸い込むこと。

で感染するんだよなあ・・・



保護者のみなさまへ

登校前の健康観察をお願いいたします。少しでも、体調がおかしい・・・と感じた場合には無理をさせず、学校を休ませ、病院を受診してください。

だったら・・・！

①手洗い・うがい・消毒



これが一番の予防です！ウイルスを体内にいれないためにも、こまめに手洗い・うがいをしましょう。また、ウイルスは乾燥したところが大好き♡のどが乾燥していると、のどのウイルスを防ぐ力が弱まります！そのためにも、うがいや水分補給は大切ですね。

②マスクをつける

空気中にとんでいるウイルスを体内にいれないためにマスクを着用するといいですね。また、マスクはのどの乾燥もふせいでくれますよ。

③規則正しい生活を！

聞き飽きたくらい言われていますね・・・それだけ大切なんです！ウイルスが体内に入ってきたときにやっつけることができるパワーをつけておきましょう。そのためには、「十分な睡眠・十分な栄養・体力」が必要です。だから、「早ね・早起き、食事、運動」が大切なんですね。