

OASIS

(ほけんだより) 臨時号

令和7年11月18日
松原第四中学校 保健室

たかいねつがでたら、びょういんへ



インフルエンザ 流行中

先月、インフルエンザ流行拡大の予防措置として3つのクラスが学級閉鎖となり、今月に入り、週末より学級閉鎖になったクラスあります。松原市内全体でもインフルエンザの流行が今、拡大しています。インフルエンザのことを知り、予防につなげましょう。

インフルエンザの特徴

- ① 強い全身症状(関節痛、筋肉痛など)が出やすい
- ② 38℃を超える
- ③ 感染力は強く、短期間で多くの人に感染する



予防方法

①手洗い

石けんを使って、こまめに丁寧に洗いましょう。爪の先から手首まで、手のパーツを1つ1つきれいにしましょう。



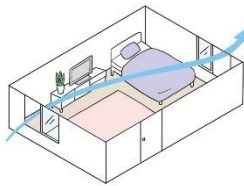
②咳エチケット

咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口を覆います。マスクをつけるのもいいですね。



③部屋の換気

空気が流れるように、2か所、2方向、対角を意識して窓やドアを開けましょう。



④規則正しい生活

睡眠不足や朝食を抜いている人は免疫が弱まってしまう。「早寝早起き、朝ごはん」の生活リズムを大切にしましょう。



インフルエンザに罹患したら…

インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」として、「発症した後5日を経過し、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いと定められています。(発症した日を0日目と数えます)

インフルエンザの診断を受けたときは、速やかに学校までご連絡をお願いいたします。

(学校TEL:072-339-2504)