

★インフルエンザの予防対策について★

1. 「鼻呼吸」や「からだを冷やさない」ことに心がけましょう。
2. 「規則正しい生活」「バランスの良い食事」「十分な休養」に気を付けましょう。
3. とにかくこまめに 「手洗い」「うがい」「水分補給」をしましょう。
4. 室内換気 「適度な加温・加湿」をしましょう。
5. 咳エチケットを守りましょう。
 - *咳や喉の調子が良くない人はマスクを着用する。
 - *咳やくしゃみなどのしぶきは、ティッシュで受ける。
 - *しぶきが手に付いたら手を洗う。
6. たくさんの人が行き交う所には行かないまた、どうしても外出しなくてはいけない時はマスクをしましょう。

★インフルエンザの症状★

潜伏期間は、1～3日 感染期間は、発病後3～4日

全身症状	呼吸器症状	消化器症状
◆発熱（38～40℃の高熱） ◆筋肉痛・関節痛 ◆倦怠感（だるい感じ） ◆頭痛 ◆悪寒・発汗	◆鼻水・鼻詰まり ◆喉の痛み ◆咳	◆腹痛 ◆嘔吐 ◆下痢

★もしも、インフルエンザと診断されたら★

速やかに学校へご連絡して頂けるようまた、主治医の指示に従って出席停止期間を守って登校してもらえるように保護者にお伝えください。