

インフルエンザ予防には歯みがきが大切！

1月18日（木）

明後日20日は「大寒」です。1年で最も寒い時期とされますが、気象データ上も1月26日～2月4日までが、最も寒くなる時期だと分かっています。先週末に終わった大学入学共通テストも、下旬に第二日程、1月下旬から私立大学、2月末には国公立の二次試験とハードなスケジュールが続きます。高校入試に向けては、ウェブでの私立高校出願をし、いよいよ2月10日（土）には私立高校入試、2月15日（木）には公立高校推薦入試といよいよ中学校も受験シーズンに入っていきます。

インフルエンザ予防には歯みがきが大切！

インフルエンザ予防は、新型コロナウイルス感染症の予防でもあります。また感染増えれば学級閉鎖になります。3年生は入試も近いです。生徒だけでなく保護者の皆さんもくれぐれも体調管理に気をつけて、インフルエンザにかからないように以下の点を心がけてください。

- ①正しい手洗いを！ 食事前やトイレの後は必ず手洗いをする。それ以外でもこまめに手洗いをする。ウイルスは石けんに弱いのでせっけんを使うことも効果的です。
- ②普段の健康管理が大切！ 十分な睡眠とバランスの良い食事で免疫力を高めてこまめに掃除したり、空気を入れ換えたりする。
- ③適度な湿度を保つ！ 部屋が乾燥しないようにぬらしたタオルを部屋につるすなど適度な湿度（50～60%）を保つよう工夫する。
- ④人ごみには近づかない！ インフルエンザも飛沫感染なので、予防のためには外出時は必ずマスクを必ず着用する。

昨日の避難訓練(地震)の様子



