

インフルエンザ予防には歯みがきが大切！

12月17日（火）

ニュースでも全国的にインフルエンザが大流行している報道がされています。青垣地域におきましても感染症で特にインフルエンザが原因と思われる欠席が増加しています。週が明けてもその影響は残っているところかむしろ拡大しているようです。この期間に、既に罹患している人はしっかり静養して、熱はないけど体調がすぐれないという人はしっかり体を休めてください。学校では、うがい・手洗い・消毒・マスク着用等の基本的な感染症等防止対策を徹底します。各ご家庭でもご協力いただきますようによろしくお願いいたします。期末懇談会も終了してよいよ中学校（3年生）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、いろいろな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。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。