

インフルエンザ予防には歯みがきが大切！

1月25日（月）

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。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よろしくお願ひいたします。いよいよ中学校（3年生）も受験シーズンに入っています。高校入試に向けては、ウェブでの私立高校出願や公立高校も新たにシステム出願になっています。いよいよ2月10日（火）には私立高校入試、2月16日（月）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る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、空気を入れ替えたりする。
- 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。

