インフルエンザ予防には歯みがきが大切！

11 月９日（月）

今シーズンのインフルエンザは、例年より 1 か月以上早い 8 月下旬に全国的な流行入りを果たすなど、異例の早さと高い水準で推移しています。10 月 26 日～11 月 1 日の定点報告数は 38,205 人（定点当たり 10.26）と依然高い水準にあり、一昨年の同時期と比較して約 7 倍の規模となっています。四国や北日本（愛媛、北海道、岩手、青森など）で特に報告数が多く、全国で 2,451 の学校等が学級閉鎖などの措置をとっています。例年より 5 週間ほど早く（過去 2 番目の早さ）流行入りし、A(H1N1)pdm09 などが検出されています。昨シーズンと異なるタイプが流行しているため、注意が必要です。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、手洗いやアルコール消毒、換気、咳エチケット、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。2 学期期末テストまであと 1 週間になりました。いよいよ中学校（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。