

かぜ・インフルエンザについて

長岡市内でのインフルエンザ報告数が急激に増加しています。南中学校でもインフルエンザと診断された生徒が数名います。また、インフルエンザではないものの、高い熱症状を訴えて欠席をする人が増えています。十分な注意が必要です。

<普段の生活で>

- ☆栄 養・・・普段からしっかりとバランスよく食事を取りましょう。
- ☆休 養・・・夜になると自然にリンパ球の働きが活発になり、免疫力を高めてくれます。毎日の生活リズムを一定に整えた生活を送りましょう。
- ☆換 気・・・学校生活では、教室の前後の欄間を開けていますが、1時間に1回は窓を開け、空気の入替えをしましょう。
- ☆うがい・・・うがいをこまめに行ってください。のどの粘膜についたウイルスは、細胞の中に入り込もうとします。入り込んでしまう前に洗い流しましょう。

<うがいのポイント>

- ア ブクブクうがいをする（口腔内を洗い流します）。
- イ のどの奥を意識してガラガラうがいをする。（「マホー」と言いながらうがいをする）
- ☆手洗い・・・手洗いをこまめに行ってください。手のひらや甲はもちろん、指の間、爪の間、手首までしっかり洗ってください。石けんをよく泡立てて丁寧に洗いましょう。タオル・ハンカチは、乾いた清潔なものを使い、友達との共有は避けましょう。
- ☆マスク・・・感染防止のため、マスクを着用しましょう。のどを保湿し、感染予防になります。
- ☆健康観察・・・朝、自宅で健康観察を行ってください。



<体調不良のときは>

- ☆体調不良を感じる場合は、検温をしてください。また、朝から体調が悪い場合には、無理な登校を避けてください。肺炎などの合併症を防ぐためにも、早めに医師の診察を受け、ゆっくり休養しましょう。インフルエンザと診断された場合、「出席停止」となります。
- ☆部屋の加湿を心掛け、温かくして休みましょう。

<週末の過ごし方について>

- ☆週末は、体力を保つため、人ごみへの外出はできるだけ避け、体調不良を感じていなくてもゆっくり休養をとりましょう。
- ☆外出をした場合は、帰宅後しっかりと「うがい」「手洗い」を行ってください。基本は「体内へのウイルスの侵入を防ぐ」ことです。
- ☆部活動で練習試合等に出掛ける場合でも、朝の健康観察をしっかりと行ってください。体調不良を感じる場合は、無理せずに休養してください。参加する場合は、昼食前・帰宅後には、「うがい」「手洗い」を行ってください。試合時間以外にはマスクの着用もしましょう。
- ☆塾等から帰った場合も同様に予防対策を行ってください。