

注意！インフルエンザが大流行しています

24日（火）、5年1組が集団風邪による学級閉鎖となったことについては、すでに「すぐメール」にてお知らせしておりましたが、本日新たに2年1組・2年2組が学級閉鎖となりました。

前日までほとんど欠席者がいなかった学級でも、急に欠席したり体調を崩したりする子が増えて、急きょ学級閉鎖措置を取った学級もあります。「うちの学級は大丈夫」という考え方は禁物です。

インフルエンザは感染力が非常に強く、なかなか予防がむずかしいです。疲れを溜めたり体力を落としたりしないよう気をつけるとともに、できるだけ人ごみには出かけないといった対応も大切です。

◆インフルエンザ

咳やくしゃみによって飛んだ飛沫に含まれるウイルスを吸いこむことで感染します。

<症状> 38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など

<潜伏期間> 通常1～3日

<流行時期> おおむね12月～3月下旬

<予防方法>

- ① 咳エチケットにより、周囲の人にうつさないように配慮しましょう。
- ② 外出後の手洗い・うがいをしっかりと行いましょう。
- ③ 室内では適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- ④ 十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。
- ⑤ 流行時には人ごみへの外出をできるだけ避けましょう。
- ⑥ 急な発熱の際にはインフルエンザを疑い、早めに受診しましょう。



「咳エチケット」とは？

- * 咳やくしゃみが出ている間は、マスクをつけましょう。
- * 咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

【お知らせ】

明日27日（金）の14時45分より予定しております「次年度PTA学級委員選挙」につきましては、学級閉鎖の学級につきましても実施いたしますので、ご参加の方よろしくお願ひします。