

ほけんだより

令和6年12月2日

蒲刈中学校 保健室

インフルエンザ流行入りしました

広島県内全域でインフルエンザが流行入りしたと考えられます。今シーズンは、過去10年間で3番目に早い流行入りとなります。蒲刈中学校では、まだ感染者は出ていませんが呉市内では感染者が出ていますので予防をしていきましょう。

感染症の予防について

<p>手洗い 外から帰ったときだけでなく、こまめに、流水と石けんで手洗いを施行しましょう。</p> 	<p>体力をつける 睡眠をとり、偏食をせずバランスの取れた食事を心がけ、体力を付けましょう。</p> 
<p>咳エチケット 他の人に感染させないために、咳やくしゃみをするときにマスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口と鼻をおさえましょう。</p> 	<p>湿度 室内は、加湿器などを使って適切な湿度(50%~60%)を保ち乾燥を防ぎましょう。</p> 
<p>人ごみを避ける 人が集まる場所への外出はなるべく避け、人ごみに行くときには不織布製マスクを着用しましょう。</p> 	<p>換気 こまめに換気をしましょう。</p>  <p>医療機関を受診 インフルエンザが疑われる場合には、早めに病院を受診しましょう。</p>

医療機関を受診して、インフルエンザと診断されたら、病院を受診した当日に学校にご連絡ください。よろしくお祈いします。