



# インフルエンザ速報

先週からインフルエンザや発熱による欠席者が増加しています。インフルエンザはかぜとは違い、感染力が強いです。急な発熱(38℃以上)や咳やのどの痛み、倦怠感などインフルエンザの疑いがある場合は医療機関への受診をお勧めします。インフルエンザと診断された場合は、学校までお知らせください。

保護者の皆様からは引き続き、毎朝の健康観察をお願いします。微熱や体調不良を訴えている場合は、無理に登校させず、ゆっくりと休養させてください。学校でも感染予防に努めますので、ご家庭でもご協力をお願いします。

## <お願い>

感染の拡大防止のため、登校時からマスクの着用をお願いします。

しばらくの間、給食用とは別のマスクを毎日着用させてください。



### 伊米小のみんなが

## 今できる予防法は？

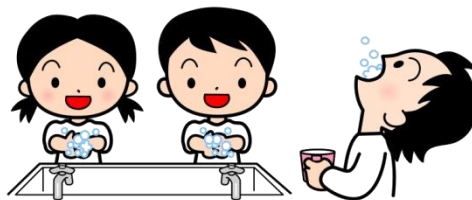
- ①こまめに手洗い・うがいをする。

登校後、休み時間後、給食の前、トイレの後など、こまめに手洗い・うがいをしましょう。

- ②空気の入れ換えをする。適度な温度・湿度を保つ。

ウイルスは乾燥した空間が大好きです。

窓を開けて、きれいな空気にしましょう。



- ③人混みをさける。

外出をするときは、人混みを避けましょう。

また、マスクを着用しましょう。



- ④体調管理に気をつける。

早寝早起き・バランスの良い食事・運動をし、規則正しい生活をしましょう。

- ⑤咳エチケットを守る。

咳やくしゃみが出るときは、つばを飛ばさないためにマスクをしましょう。

もう始まっている？！

# 花粉症



花粉症の症状を抑えるポイントは、とにかく「花粉を体につけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。

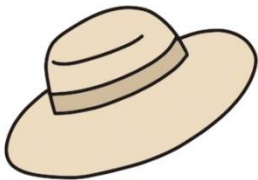


## ● マスク

鼻・喉から入る花粉をガード。鼻や顎の部分に隙間がでないようにつけて、外ではなるべく外さないようにしましょう。

## ● メガネ/ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプの方が効果がありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



## ● 帽子

頭（髪の毛）には花粉が付きやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

## ● コート

帽子と合わせて使いましょう。表がツルツルしているものがおすすめ。外から帰った時は、花粉をよくはらってから中に入りましょう。



## 花粉症にも、エチケット??

風邪・インフルエンザの流行を予防するための“咳エチケット”。この冬も皆さんがしっかり守っている様子が見られました。一方、春が近づくにつれ、だんだんと症状がみられるようになってくるのが花粉症です。感染症ではないので“咳エチケット”のような周りへの気遣いはいらぬというわけにはなりません。花粉症にも同じように、みなさんにも守ってほしいエチケットがあります。

それは上記の「コート」のところでもふれていますが、『外出した後、服や体についた花粉を外ではらってから室内へ』というもの。もし花粉症でない人が登校してそのまま教室に入り、後ろの席の人がひどい花粉症だったら…？「自分は症状がないから気にしない」ではなく、いつでもだれもが周りの人のことも思いやった行動ができるようになるといいですね。

