

☆インフルエンザが流行期に入りました!!☆

11月8日(金)に、インフルエンザが全国的に流行期に入ったと発表されました。規則正しい生活をおくり、体力や免疫力をつけてウイルスを吹き飛ばしましょう。

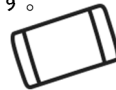
インフルエンザにかかると……



かぜやインフルエンザにならないために

しっかり睡眠!

十分な睡眠をとることで、体力や免疫力が回復します。



バランスのいい食事

主食・主菜・副菜をバランスよく食べることで、免疫力を高めます。



空気の入替え

空気の乾燥やウイルスの増加を防ぐためにも、換気をしましょう。



うがい・手洗い

のどの奥まで水が届くようにうがいをし、指の一本一本をしっかり洗いましょう。



マスクをつける

周りに飛んでいるウイルスを吸い込まないようにします。



【インフルエンザと診断されたら…】

インフルエンザと診断された場合は「出席停止」となります。

学校ホームページにあります「学校感染症罹患時の学校への届出について」に出席停止期間など詳細が記載されていますのでご確認ください。

また、出席停止期間が終わり登校再開時に「罹患届け」を保護者の方が記入して学校に提出してください。用紙は学校にもありますので、お申し付けください。