

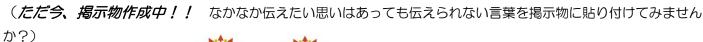


平成27年1月 7日(水) 尾道市立久保中学校

明けましておめでとうございます。

平成27年が始まりました。今年はひつじ年ですね。ひつじが干支に選 ばれた一説に「いつも群れで過ごすひつじは、家族が落ち着いていつま でも平和に暮らす象徴」だからというのがあります。

1年の初め。普段家族に言えない感謝の言葉「ありがとう」など言って みてはどうですか? 明るく充実した 1 年になりますように!!









インフルエンザにかかったら…

インフルエンザに感染すると普通のカゼの症状の他に、 高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状 が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹 底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまっ た場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。



早く受診する



抗ウイルス薬があります。 48 時間以内に診断を。

しっかり休む



インフルエンザと診断された ら出席停止。安心して休養を。

しっかり飲む



お茶、水、イオン飲料、スープ、 何でもいいので飲めるものを。

マスクをする



他の人に広げないように。 自分の回復も早まります。

正しい手洗いをしよう



手は、インフルエンザウイルスが漂っている空気にいつも触れています。

また、いろいろなものにも触ったり、咳やくしゃみの飛沫(しぶき)を抑えたりするため気 がつかないうちに、インフルエンザのウイルスがついているかもしれません。

ウイルスは、手から口や鼻を介して身体の中に侵入してきます。正しい手洗いをこまめに行 うことでインフルエンザに感染しない努力をしましょう。

こんな手洗いは×

- ○水洗いだけでは汚れは落とせません。石けんで洗いましょう。
- ○自分専用のハンカチ・タオルを!

タオルの共用、ハンカチの貸し借りで感染が広がります。



インフルエンザの出席停止期間について

「発症した後、5日を経過し

かつ解熱した後、2日を経過するまで」

- *発症した日・解熱した日は日数に入れません
- *病院でインフルエンザと診断されたら、必ず学校に連絡してください。



