

引き続き新型コロナウイルス感染症の予防が必要ですが、インフルエンザが増加しやすい時期です。体調を崩さないよう規則正しい生活を心掛けましょう。

インフルエンザにご注意！！

①くしゃみ

鼻水・鼻づまり

ウイルスが体内に入り、増殖開始！



②咳・のどの痛み

ウイルスがのどに入り、気管へ入り込む！



③寒気がする

熱っぽい

体温を上げ、ウイルスへの攻撃を開始しようとする！

④体がだるい

関節が痛い

ウイルスの増殖が、どんどん進行中！



休養が必要です

インフルエンザの疑いがあります！！

- 咳エチケットを心がける。
(マスクをする・手をあてるなど)
- 水分を十分にとる。
- 暖かくして寝る。
- 食欲に合わせた食事をとる。



37℃以下のとき

早めに休養し、症状の変化に注意。

37.5℃以上のとき

新型コロナウイルス感染症との関連のため、医療機関に電話相談の上、受診する。



- 症状が悪化した。
- 症状が長引き、回復しない。

- 医療機関を受診する。

インフルエンザと診断されたら・・・

- 学校に連絡をする。
- 「治ゆ報告書」を般若中HPよりダウンロードするか、学校へ取りに行く。(在学中の兄弟姉妹にお渡しすることもできます。)
- 人にうつさないよう安静に休養をとる。

「感染対策の継続！予防が大切！」

- ・マスクの着用
- ・身体的距離の確保
- ・手洗い(手指のアルコール消毒)
- ・寒い環境でも換気の実施
- ・適切な保湿、加湿(湿度40%以上を目安)
- ・生活習慣を整える

インフルエンザ予防は、新型コロナウイルス感染症予防にもつながります。

