



## 「インフルエンザ」流行注意！～冬もしっかり水分補給～

12月になり、今年も残り1か月になりました。今シーズンは、全国的にもインフルエンザの流行が早いと言われていますが、港南中でも先週の終わりから、インフルエンザの感染者が出始めました。先週は2年生でしたが、今週明けは1年生でも広がり始めています。予防対策の一環として、今日から**駅伝部以外の部活動の朝練習を中止します。流行している部活動については、放課後の活動についても中止の措置をとります。その場合は生徒に中止の連絡を行います。**

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。冬は、**湿度が下がり、乾燥してくるので、体の中の水分が不足気味です。**水分補給は、のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防いだり、侵入したウイルスをたんや鼻水によって体外に排出したりするのを助けます。また、かぜをひくと発熱や食欲低下、下痢、おう吐などの症状によって、体内から水分が失われて、脱水症状をおこしやすくなります。いつも以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。経口補水液などは、早く体に吸収されます。緑茶に含まれるカテキンには、抗菌・殺菌作用があり、インフルエンザ予防にも効果があるそうです。「水分補給」も大事なかぜ予防策のひとつです。各自でしっかり水分を用意しましょう。また、重症化を防ぐためには予防接種も効果的です。

健康観察・予防対策をしっかり行い、いつもと違う症状があるときは、無理をせず、早めに休養をとりましょう。自分自身で体調管理を行うことが大切です。



### インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

#### 飛沫感染

感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む



予防法 **マスクをする**

#### 接触感染

ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる



予防法 **手をしっかり洗う**

#### 空気感染

空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む



予防法 **換気をする**

### インフルエンザ出席停止期間

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」

《 発症(発熱)し始めた日は、0日になります。翌日を1日目とします。 》

主治医の診断結果を学校までお知らせください。  
〈港南中:982-0063〉

※ 診断書の提出は必要ありません。

主治医の指示に従って、お大事にしてください。

