



インフル「経験ない」猛威 岐阜県インフルエンザ警報発令中

インフルエンザの勢いが止まりません! 年末まではA型が多く、年明けにB型も増えてきました。コロナやマイコプラズマ肺炎も増えています。3年生は18、19日に共通テストがあります。各自が予防に心掛け、**今週は体調管理を第一に考えて行動しましょう!**



インフルエンザの感染対策



- ① 流水や石けんでの手洗い・手指消毒
- ② こまめな換気⇒換気扇使用 窓やドアは対角線上の2か所を開放
- ③ 十分な休養と食事⇒体の抵抗力を高める
- ④ 人混みを避ける
- ⑤ 適度な加湿⇒加湿器がない場合は、濡れたタオルを干すと効果的
- ⑥ マスク⇒周りに感染者がいるときは装着 **いつも常備**
- ⑦ せきエチケット
- ⑧ ワクチン接種⇒重症化を防ぐのに効果有

