

3学期が始まりました。冬休みは楽しく過ごせましたか？今年は丑年。ウシのようにゆったりと大らかな心で過ごしたいですね。みなさんにとって健康で穏やかな1年になりますように。早速ですが、現在、インフルエンザ注意報が発令中です！！ 気をつけてください。

インフルエンザは普通のかぜとは違う、注意が必要な感染症です。

**かぜとインフルエンザは
全く違います!**

**あてはまれば
なるべく早く
医師の診断を!**

48時間以内の治療開始が
効果的といわれています。

- ✓ 地域内でのインフルエンザの流行
- ✓ 急激な発症
- ✓ 38℃以上の発熱 / 悪寒

● 施工現場の安全対策が徹底されている。インフラは本格的な建設現場。

- ☒ 関節 / 筋肉痛
 - ☒ 倦怠感 / 疲労感
 - ☒ 頭痛
 - ☒ 寝込む
 - ☒ 咳 / 鼻汁 / くしゃみ
 - ☒ 喉の炎症

而上述的“好过做贼”和以上人云亦云的
话的说服力是微弱的。

インフルエンザと診断されたら… 学校は休んでください（欠席にはなりません）
また、インフルエンザで休むことを必ず学校に連絡してください。

④ 予防の基本は…



予防接種を受ける
最も効果的なのはワクチン接種
1~4歳までに最も効果的



手洗いとうがいをする。
のどや鼻がウイルスの侵入経路
料店の壁などこまめに
うがいをしてほしい。



栄養と休息を十分にとる。
体力をつけ、抵抗力を高めることで
感染しにくくなります。

インフルエンザの予防対策

日常生活からインフルエンザの
予防を習慣づけましょう。
インフルエンザウイルスは
温度に非常に弱いので、
喉部などには加湿器などを使って
適度な湿度に保つとよいでしょう。



マスクを着用する。
マスクでのどや鼻の温度を測つことで
感染しにくくなります。



人込みを避ける。
 彼屋敷であるツイムスも
 下着を脱ぎ捨てたけいふようにし、裸し、



適度な温度、湿度を保つ。
 必要時に加湿器や除湿器を入替える。除湿器で室内の湿度を保ちましょう。

 かかったら…



- ☒ 早めの受診
- ☒ 安静と休養
- ☒ 十分な水分の摂取
- ☒ マスクの着用
- ☒ 外出の自粛

 薬の使用にあたっては…



- ☒ 用法（用い方）、用量（用いる量）、期間（用いる日数）を守る