

保護者のみなさまへ。

お子さんと一緒に、インフルエンザの予防に取り組みましょう。

みんなで予防！ インフルエンザ。



1. 咳エチケットを心がけましょう。

- ①咳やくしゃみを、他の人に向けてしない。
- ②咳やくしゃみが出る時はマスクをしましょう。
- ③咳やくしゃみを手のひらで止めた時は、すぐに手を洗いましょう。

2. こまめな手洗い。

流水・石鹸による手洗いで手指などについたウイルスを洗い流しましょう。

3. 部屋の適度な湿度の保持と換気。

空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って部屋の適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。また、こまめに換気する事も大切です。

4. 十分な休養とバランスのとれた食事。

十分な休養とバランスのとれた食事が、体をインフルエンザから守ります。



5. 人混みへの外出はひかえる。

インフルエンザが流行してきたら、人混みへの外出はひかえましょう。

6. 流行前のワクチン接種。

インフルエンザワクチンは、発症をある程度抑える効果や、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に効果があるといわれています。



インフルエンザに感染したことがわかった場合は、しっかり休んでください。

学校保健安全法による出席停止の基準

インフルエンザを発症してから5日経ち、熱が下がってから、小学校・中学校の場合は2日、保育園・こども園・幼稚園の場合は3日を経ていること。



館山市健康課
お問合せ：館山市健康課

公益社団法人安房医師会
☎0470-23-3113 <http://kenkouawa21.jp>