

インフルエンザ予防についてのお願い

徳島県立阿波高等学校

先週から阿波市内でインフルエンザが発生しています。

次のことに注意し、インフルエンザの予防に努めてください。

1. 手洗いをしっかりと

石けんと流水でていねいに手を洗いましょう。

アルコール消毒は手洗い後の水分をふきとってから行いましょう。

2. 必要以外の外出や人混みはなるべく避けましょう

風邪にかかる可能性はできるだけ減らしましょう。

また体調不良や発熱がある時は部活動や塾への参加はやめましょう。

3. 睡眠と栄養を十分摂り、風邪にかかりにくい体をつくりましょう

睡眠不足や栄養のバランスが悪いと体力が落ち、免疫力も低下して風邪にかかりやすくなってしまいます。

大丈夫だと過信せず、規則正しい生活を心がけましょう。

4. 咳・鼻水・38度以上の発熱などの症状がある時は

早めに病院で診てもらってください。

咳やくしゃみをしているときはマスクをしましょう。

水分補給をこまめに行いましょう。

もしもインフルエンザにかかってしまったら・・・

＊熱が下がるまで自宅で休養しましょう。

＊咳やくしゃみがある間はマスクの着用をお願いします。

＊学校は出席停止となります。

＊「出席停止措置願い」の書類に病院でもらった薬の説明書や薬袋を添付して学校へ提出してください