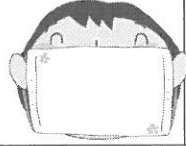




ほけんだより



真和志中学校
保健室
臨時号

インフルエンザが流行しています

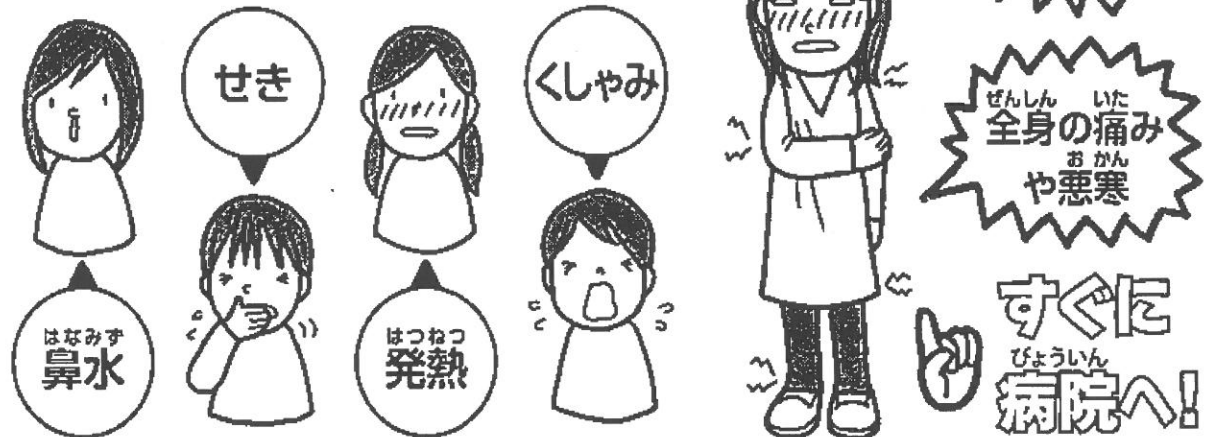
新学期がスタートして、ようやくホッとひといきつけるようになりました。新しいスタートを元気いっぱいむかえたいところですが、インフルエンザが流行しています。

真和志中学校でも、インフルエンザによる欠席が3年生を中心に増加しています。日頃から、風邪・インフルエンザ予防をしっかりと行いましょう。

ご家庭でも、感染拡大防止にご理解とご協力をよろしくお願い致します。

インフルエンザの症状は...

普通のかぜの症状の他に



インフルエンザを予防しよう!

- こまめに手洗い・うがいをする
- 睡眠を十分とり、規則正しい生活をする
- 栄養バランスがとれた食事をし、適度な運動をする
- 咳エチケットを守る
- 部屋の換気をする
- こまめに水分補給をする

※人混みや不要・不急の外出はできるだけひかえ、人混みに行く場合はマスクをつける

