

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　平成3１年1月1１日

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　田村市立都路小学校

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　臨時号

　インフルエンザが流行する時期となりました。都路でもインフルエンザが出ています。ますます手洗い・うがい等の予防が大切になってきます。家族でインフルエンザに感染している人がいると、次々に感染する危険性があります。ご家族でインフルエンザ予防に努めてください。

　来週からは登校の際には、全員マスクを着用してくるように、お願いします。また、予備のマスクもかばんに入れておいていただけると助かります。

　３連休になりますが、不要な外出は避けてください。やむをえず外出する際には、マスクを着用し、こまめなうがい・手洗いをお願いします。

**お子さんの朝の健康観察をお願いします！**

**！**

□　元気はあるか？　　　□　食欲はあるか？　　　□　昨夜はよく眠れたか？　　□　顔色はどうか？

□　せきはしてないか？　□　下痢はしてないか？　□　目は充血していないか？　　　　　　　　　　等

　お子さんの様子をよく観察していただき、頭痛や微熱があったり、体のだるさがあったりして、インフルエンザが疑われるような場合は、無理に登校させず、おうちで休養するようにしてください。微熱がある場合は、医療機関の受診をおすすめいたします。医療機関でインフルエンザの診断を受けましたら、「出席停止」となりますので、すぐに学校にご連絡ください。（☎：７５－２００４）



**◆　インフルエンザ対策　◆**

**◯　こまめに手洗い・うがい・アルコール消毒を行う。**

お茶うがいを行っています。カテキンが含まれているお茶（緑茶など）を水筒やペットボトルに入れて、お子さんに持たせてください。ご協力をお願いいたします。

**◯　マスクをかける。**

　スクールバスを利用しているお子さんは、必ずマスクをかけて乗るようにしてください。予防のために、マスクをかけて登校するように声かけやマスクの準備をお願いいたします。

**◯　規則正しい生活をする。**

免疫力を高めるために、規則正しい生活を心がけてください。睡眠不足や疲労の蓄積などは、免疫力を低下させます。遅くても、夜９時には寝るように声かけをお願いいたします。

**◯　外出を控える。**

　外出先で、インフルエンザに感染する場合があります。外出を控えることが予防になります。外出する際は、必ずマスクをつけたり、帰宅したときは念入りに手洗い・うがいをしたりして、予防に努めてください。