平成23年1月27日発行 長崎県立長崎鶴洋高等学校

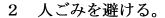
1月に入って、鶴洋高校でもインフルエンザが流行しています。来週明けには、少し落ち着くかもしれませんが、まだまだ油断は禁物です。3年生は学年末試験が、1,2年生はマラソン大会が控え てますので、各自、再度、予防の徹底に努めてください。

# 予防を徹底しましょう!!

## 【日常生活でできる予防方法】

1 栄養と休養を十分取る。

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。



週末の外出を控えましょう。人と接する機会が多ければ多いほど、ウイルスとの接触も増えます。

3 適度な温度、湿度を保つ。

ウイルスは気温が低く、乾燥している状態を好みます。乾燥しているとウイルスが長時間空気中 を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。 加湿器がなくても、洗濯物を部屋干しにしたり、洗面器に水を張って部屋に置いておくだけでも

ずいぶん違うようです。

4 外出後の手洗いとうがいの励行。

手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

5 部屋の換気を行う。

特に家族にインフルエンザで寝込んでいる人がいれば、部屋はインフルエンザウイルスの巣のよ うなものです。換気することにより漂うウイルスを外へ出しましょう。

6 マスクを着用する。

感染の可能性のある人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。 《咳エチケット》といわれています。

インフルエンザで欠席する場合は、熱が下がってから2日経過して登校するようにし てください。 感染拡大を防止するためにも大切なことですので、くれぐれもお願いし ます。

## 3年生の皆さんへ

しつこいようですが、風しん麻しん予防接種をまだ受けていない人は、まだ、間に合いますので、 近くの病院に電話で確認し予約して受けるようにしましょう。学年末試験が終われば、時間的に余裕ができるでしょうから、その期間を利用してください。 また、むし歯の治療やメガネの矯正なども、4月からの新しい環境での生活が始まる前に、済ませ

ておきましょう。

