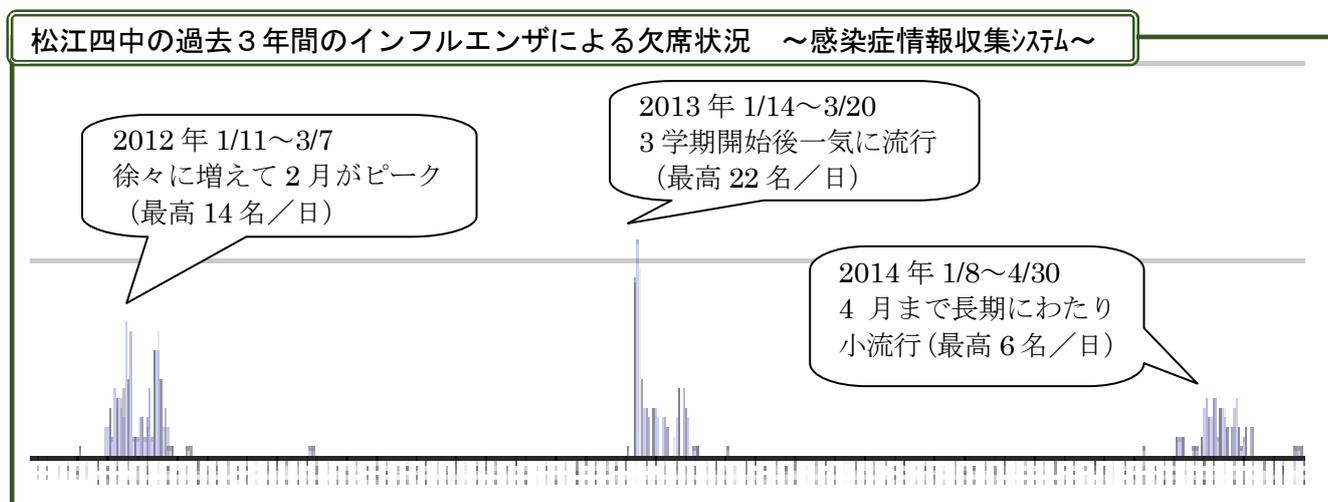


## インフルエンザの季節がやってきました！

連日テレビでインフルエンザについてのニュースが放送されています。今年は、例年より3週間も早く全国的にインフルエンザの流行シーズン入りし、島根県も12/1の週から流行期に入りました（現在の主流はA香港型）。出雲市ではかなり流行して学級閉鎖も出ています。四中は今のところ流行していませんが、胃腸炎系のかぜが流行して抵抗力が弱っている人が増えていて心配しています。

下のグラフは、過去3年間のインフルエンザの流行状況です。毎年、3学期が始まってすぐに流行し始めますので、冬休み中もしっかり健康管理をしてくださいね。



## 予防のキーワードは「ウィルス対策」と「抵抗力アップ」

- ① 手洗い、手指消毒：石けんを使ったいねいな手洗いが、ウィルスを体内に入れない最大の予防法！
- ② 換気と加湿：加湿器か、なければ、ぬれタオルを部屋に干すと、乾燥を好むウィルス撃退に効果的！
- ③ 十分な睡眠をとる：ゲーム・スマホの夜更かし注意！睡眠不足は抵抗力減退のもと。
- ④ 朝昼晩の食事をきちんと食べる：栄養補給とともに体温アップにつながります。
- ⑤ 予防接種を受ける：かかっても軽くてすむので、特に受験生は接種をお勧めします。

