

令和6年12月15日

保護者の皆様

志布志市立山重小学校  
校長 有村 修一

## インフルエンザに関する注意報発令について

師走の候、保護者の皆様におかれましては、ますます御健勝のことと拝察いたします。2学期も残り少なくなってきましたが、運動会をはじめとした学校行事等への御協力をいただき、ありがとうございました。

さて、県下全域にインフルエンザ注意報が発令され、今後の感染状況が気になるところです。つきましては、感染防止のために下記の内容を御確認いただき、予防に御協力いただきますよう、よろしくお願いします。

### 記

#### 1 手洗い等の徹底

手指など体に付いたインフルエンザウイルスを取り除くためには、流水・石鹸等による手洗いが有効な方法です。手洗いを入念に行ってください。

#### 2 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。適度な湿度（50%～60%）を保つことが効果的です。加湿器、マスク等で気道粘膜を乾燥させないように、保湿をお願いします。

#### 3 十分な栄養と睡眠

体の抵抗力を高めるために、十分な休養と栄養のバランスのとれた食事が大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」など生活リズムを保って、体の調子を整えさせてください。

#### 4 人混みを避ける

インフルエンザ等の感染症が流行している時は、極力外出を控え、予防に努めてください。また、飛沫感染のために、マスクを着用するなど、予防を行ってください。

#### 5 登校前に体調の確認を

体調不良等、普段と異なる症状がある時は、無理をせず、自宅で休養させてください。体調の回復を優先させてください。

#### 6 その他

※ お子さんの症状等で不安がある場合は、事前に学校へお知らせください。体調が悪い場合は、早めに病院で受診してください。その際、病院から受けた指示等については、学校へもお知らせください。