

# あいあい

稚内市立潮見が丘小学校  
令和7年1月31日  
保健便り NO 12

## インフルエンザ 予防を



先週からインフルエンザが流行し、3、4年で学級閉鎖が行われました。3学期開けからインフルエンザに罹患した人は、全校259人中44人、コロナ2人(1/29 迄)。

学校では、マスクの着用、手洗い、換気を中心に感染対策をしています。

今回感染した人でも、型が違えば再び罹患する場合

もありますので、予防を続けましょう。

感染予防は、「手洗い」「うがい」「換気」「加湿」「食事」「睡眠」です。

## 家でのポイント

### ここをわすれずに！ 洗い残しの多い場所

#### ①「手洗い」

特に、手洗いは、水だけでサッと洗う人が多いので、石けんをつけてしっかり洗うこと。指先だけでなく、他のところも洗うようにしてください。



#### ②「食事」

緑黄色野菜や果物は、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、ウィルスに対する抵抗力を高めるビタミンCが豊富です。ヨーグルト、納豆、みそなどの発酵食品は腸の善玉菌を増やす働きがあります。腸には免疫細胞が多く存在している為、善玉菌が増えて腸内環境が整うと免疫細胞も活性化されます。ふだんの食事でも意識してとるようにしてください。



#### ③「睡眠」

睡眠が短いと免疫力が低下します。十分な睡眠をとるためには、毎日、ほぼ同じ時刻に起きることです。起床後、太陽光をあびると14～16時間後に眠気がおきます。眠気がおきる時間に、スマホやタブレット等の光を浴びると眠気が消えてしまうため寝る時間前にはメディア機器を見ないようにしてください。



また、インフルエンザに罹患した場合は出席停止になりますので、学校に連絡をお願いします。



## マスク着用を奨励しています

インフルエンザ等の感染症が流行していますので、予防の為にマスクを着用して登校をお願いします。また、家族でインフルやコロナ等の罹患者がいる場合はマスクを着用させ登校するようご協力をお願いします。

