

## すこやか

臨時号

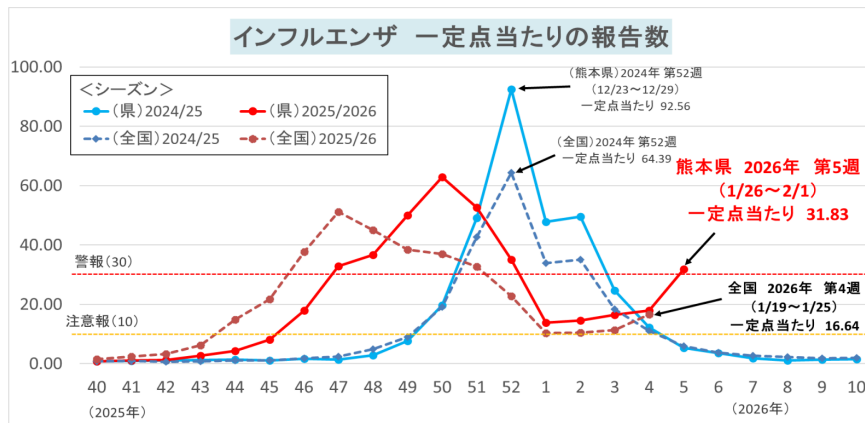


令和8年2月12日発行  
八代市立坂本中学校  
保健室 本田

本校でもインフルエンザが流行しています。インフルエンザBがほとんどですが、例年に比べて感染力が強く、あっという間に広がっていきます。学校では鼻水とのどの痛み、声がかかる症状で帰宅後、夜に高熱が出るというパターンの人が多くみられます。予防を徹底していきましょう！

## インフルエンザが警報レベルで流行しています！！

インフルエンザが警報レベルを超え、県内各地で学級閉鎖している学校があります。前述のとおり、今季のインフルエンザBは**二峰性発熱**といって、一度熱が下がった後にまた熱が上がる（グラフにすると2つのピークの山ができる）という特徴がみられます。



熊本県「感染症発生情報（週報）」より

熊本県感染症発生報告  
(週報)



原則、毎週木曜日の  
15時ごろ発表



みんなでインフルエンザを予防しましょう！  
「かからない」「うつさない」ためのポイント



冬こそこまめな  
水分補給を！

人との距離感も考えて、思いやりを持って感染症対策を行いましょう。

## 自分が「かからない」ための予防



正しい手洗いを習慣に



体の抵抗力を高める

十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、ウイルスに負けない体を作ります。



予防接種の検討

万が一かかっても重症化を防ぐため、医療機関への相談が推奨されます。

## 周りに「うつさない」ためのマナー



せきエチケットの徹底  
鼻と口をしっかりと覆いましょう。



無理せず早めに休む

具合が悪い時は外出を控え、早めに医療機関を受診して安静に過ごします。

© NotebookLM

熊本県「感染症発生情報（週報）」より生成したNotebookLM