

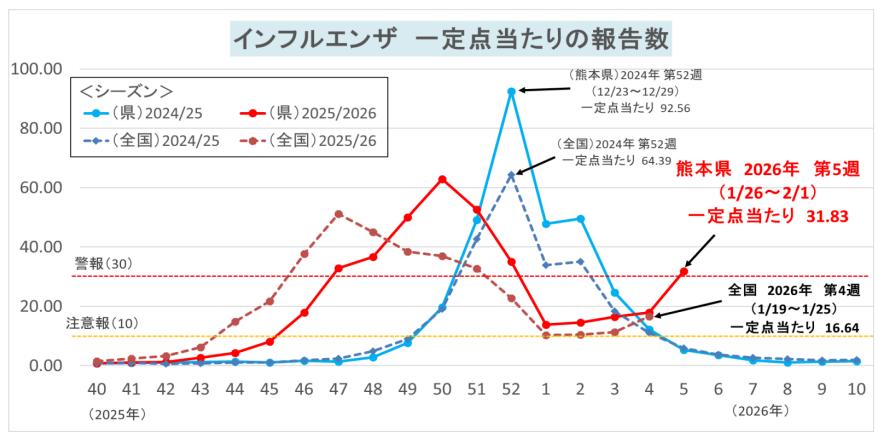
令和8年2月12日発行
八代市立坂本中学校
保健室 本田

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て、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

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。



冬こそこまめな
水分補給を！

自分が「かからない」ための予防



正しい手洗いを習慣に



石けんで丁寧に洗い流しましょう。



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。

周りに「うつさない」ためのマナー



マスクやハンカチ



袖を使って

せきエチケットの徹底
鼻と口をしっかり覆いましょう。



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。

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。