



令和5年11月  
龍野東中学校

## インフルエンザ A 型2回目の感染・・・？

今もインフルエンザやコロナウイルス感染症が流行しています。なかなか流行が治まりません (>\_<)他校の養護教諭からの情報で、夏頃にインフルエンザ A 型に感染した子がまたインフルエンザ A 型に感染していると聞きました。小児科の先生の話によると、夏頃流行したインフルエンザ A 型と違う型のインフルエンザ A 型が流行しているようです。

まだまだインフルエンザの流行は治まりそうにありません。引き続き**感染症対策が大切です！**



手を洗おう



消毒しよう



マスクをしよう



換気をしよう

こまめにしっかり手を洗うことが大切です。

咳や鼻水など症状があるときはマスクをつけましょう。

## からだの仕組みで病気を予防 鼻呼吸のすすめ！

みなさんは、呼吸をするときに鼻と口のどちらを使っていますか？「口で呼吸をしている」という人は要注意です。鼻呼吸は、吸い込む空気に適度な湿度・温度を与え、空気中のゴミや細菌、ウイルスなどを取り除くフィルターのような効果があり、気管や肺を保護しています。いっぽう口呼吸は、乾燥した空気がそのまま直接入るので、のどが乾燥しやすく病気への「抵抗力」が落ちるとされています。

リラックスしたときに、舌先が上あごに付いている人は鼻呼吸ができています。

私は普段から鼻呼吸を意識するようにしていますが、特に人混みでは注意しています。

鼻呼吸で感染症予防やってみて (\*^\_^\*)

