

ほけんだより

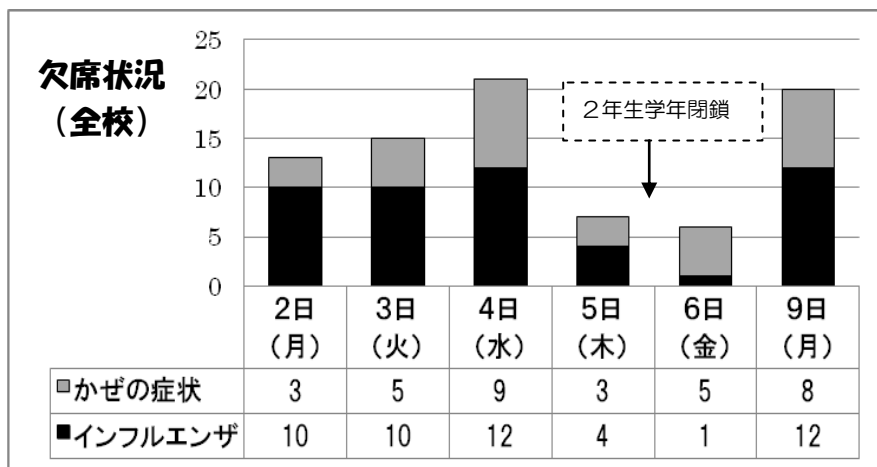
平成 27 年 2 月 9 日

青海中学校 保健室

<ご家族みなさんでお読みください>

インフルエンザの感染拡大を防ごう！！

2月に入ってから、インフルエンザにかかる生徒が増え、5日（木）6日（金）の2日間（土・日を含むと4日間）、2年生が学年閉鎖を行いました。本日9日（月）、インフルエンザによる出席停止者は12名でまだまだ油断できない状況です。インフルエンザ予防のためには、一人一人の「かからない」「うつさない」という気持ち、行動がとても大切です。外出したあとはしっかり手洗い。症状があるときはマスク着用。くしゃみや咳のときは咳エチケットを。ウイルス感染を広げないために、みんなで備えて、みんなで防ぐ。一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。



一人一人の「かからない」「うつさない」という気持ちが
大切です！今一度、確認をお願いします！！

(1) マスクの着用をお願いします。

- 咳、鼻水、のどの痛みなどの症状がある場合や、家族や周囲にインフルエンザに感染した人がいる場合は、マスクの着用をお願いします。また、いつでも着用できるように予備のマスクを数枚、カバンの中に入れておいてください。



(2) 健康状態の確認

- 家庭での体温測定等、健康観察を十分に行ってください。体調に不安のある場合は、無理をせず、十分に休養をとってください。
- り患したと思われる場合は、早めに医療機関を受診してください。インフルエンザと診断された場合は、直ちに学校までお知らせください。出席停止の扱いとなります。

「登校許可証明書」の用紙は、学校のHPからダウンロードすることができます。

(3) 手洗い・うがいの励行

- 15秒以上の流水での手洗いをお願いします。手洗い後は、清潔なハンカチで拭いてください。ハンカチの携行をお願いします。



(4) 規則正しい生活とバランスの良い食事

- 病気の予防には、休養と健康な生活をおくることが大切です。早寝・早起き・バランスの良い食事を心がけましょう。



インフルエンザの基礎知識・予防方法

?



インフルエンザは、どうやってうつるの？

せきやくしゃみをしたときに、口から飛び出すしぶきに混じったウイルスが、体に入ることによってうつります。これを飛沫感染ひまつかんせんといいます。せきやくしゃみのしぶきは、1～2メートルくらいとびます。



「せきエチケット」って何？

せきやくしゃみをするときに気をつけたいポイントのことです。

- ①せきやくしゃみを、ほかの人に向けてしない。
- ②せきが出るときは、マスクをする。
- ③手のひらで、せきやくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗う。(ウイルスのついた手で物をさわらない)



?



「手洗い」が大切って言うけれど、どうして？

もし、誰かがインフルエンザウイルスのついた手で、物などを触ったあと、あなたが同じ場所を触った手で鼻や口を触れると、ウイルスが体の中に入ってしまい、インフルエンザにかかってしまうことがあります。

これを接触感染せつしよくかんせんといいます。石けんで手を洗うと、手についたインフルエンザウイルスを洗い流すことができます。手洗い・うがいは感染症予防の基本です！



教室の暖房機の受け皿に水を入れると、いいことあるの？

私たちの体は、空気が乾燥すると、のどの粘膜なども乾燥してしまいます。のどの粘膜は、体の中にウイルスが入るのを防ぐ役割がありますが、乾燥するとその働きが弱くなってしまい、インフルエンザにかかりやすくなってしまいます。だから、インフルエンザ対策に加湿は大切なのです。のどを乾燥から守り、インフルエンザを予防しよう。



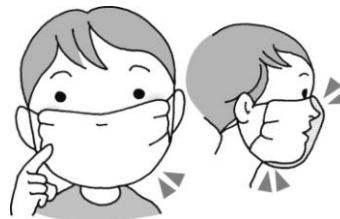
?



マスクをつけると、息が苦しい。とりあえず鼻はだしてもいいよね？

「マスクの正しいつけ方」

- ①鼻と口の両方を確実に覆う。
 - ②ゴムひもを耳にかける。
 - ③フィットするように調節する。
- マスクをつけたときに、鼻の部分に隙間があったり、あごが大きく出ている場合は、効果がありません。



「窓を開けて、空気を入れ換えよう」でも…寒いから開けたくないよ。

教室など、多くの人がいる部屋には、せきやくしゃみのために、かぜやインフルエンザの原因となるウイルスがたくさんいます。だから、部屋の空気を入れ換えて(換気して)ウイルスがいる部屋の空気と、外の新鮮な空気を入れ換えることが大切なのです。

