



保健だより

平成29年12月4日
福石中学校 保健室
文責：高坂

日を追うごとに寒さが増してきました。冬は特に空気の乾燥が進むので、風邪を引く人が多くなります。インフルエンザの流行も始まっています。今年度は、本校からインフルエンザ罹患者が大勢出ないようにしたいと思えます。冬休みまであと少し！最後まで元気に登校できるようにそれぞれが風邪の予防をして下さいね☆

咳エチケットの重要アイテム！

マスクを正しく使おう！

マスクの効果①
人にうつさない！
飛沫感染による感染の拡大を防ぐことができる。



マスクの効果②
感染予防
正しく使用すれば、飛沫感染をある程度防げる。

飛沫感染とは？

感染している人が咳やくしゃみをしたときに、だ液や鼻水などがしぶきとなって飛び散り、それが他の人の鼻やのどの粘膜について感染すること。しぶきは数メートル飛びます。咳やくしゃみの症状がある人がマスクをすることは、**病原体を含んだしぶきを飛ばさないために重要です。**



★正しいマスクの付け方★

- ①ブリーツ（ひだ）を上下に引いて、マスクを広げる。
- ②マスクの上部にすき間が出来ないように鼻にフィットさせる。（ひだ部分が下になる方が外側だよ！）
- ③鼻・口・あごを覆うようにつける。



流行警報発令中！

インフルエンザ感染拡大を防げ！！

佐世保市内でインフルエンザによる感染者が増加しています。長崎県でも11月10日に「流行期入り」が発表され、流行シーズンとなりました。今シーズンは、例年よりも半月以上早い流行期入りとなり、ピーク時期も早くなることが予想されます。自分で感染を予防するように工夫し、また感染が広がらないようにご協力をお願いします！！

登校前に体調チェック！

□体温を測ろう。

□体調をチェックしよう。

- ・咳が出ていない？
- ・からだのだるい感じはない？
- ・下痢や嘔吐はしていない？

特に 37.5℃以上の発熱、ひどい咳、嘔吐・下痢の症状がある場合はインフルエンザや感染性胃腸炎の疑いがあります。自分の回復と周囲への感染防止として、**無理して登校せず、病院を受診し、医師の指示に従って下さい。**



こまめな換気！

以前から保健体育部を中心に声かけをしてもらっていますが、寒くても教室の換気をこまめに行いましょう。

□休み時間に教室の窓・ドアを開けて換気しよう！

□5分で良いので休み時間のたびに換気を心がけよう！



手洗いうがいのタイミングは？

- ①登校したとき
- ②体育の後
- ③給食の前
- ④トイレの後
- ⑤帰宅時

などこまめに必ず石けんで手洗いうがいを
しましょう。水・数秒の手洗いは効果無し!!



Happy Birthday の歌
2回分の時間をかけて！