ほけんだより

11月

教室掲示
碧工保健室
R8.11.4

11月に入り、朝晩の冷え込みが強くなってきました。インフルエンザなどの感染症が流行する季節です。今年は流行が早いようです。文化祭など多くの人と接する機会の後は、流行しやすくなります。感染症対策に協力をお願いします。

感染症対策は手洗いから!

冬になると、インフルエンザや胃腸炎など、さまざまな感染症が流行しやすくなります。感染症を防ぐには、手洗いが大切です。指の先や指と指の間などもしっかり洗いましょう。また、手洗いの後は、服やズボンで手をぬぐったり、ぬれた手でなにかをさわったりすると、また手が汚れてしまいます！　手は清潔なタオルやハンカチでふきましょう。

正しい手洗いのしかた

①水道からの流水で手を洗い流す。

②石けん（ハンドソープ）をよく泡立てる。

③両方の手のひらを合わせて、よくこする。

④一方の手の甲を反対の手でこする。

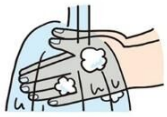
⑤両手を組み合わせて、指と指の間を洗う。

⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う。

⑦指先と爪の間を反対の手でこする。

⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う。

⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す。



⑩きれいなタオルやハンカチでふく。

咳エチケットを心がけよう！

インフルエンザの感染経路はのひとつは･･･

飛沫感染（ひまつかんせん）

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫（ひまつ）」の中のウイルスを直接吸い込んでしまい感染すること。

咳やくしゃみが出でる時は**マスクの着用**をおねがいします。

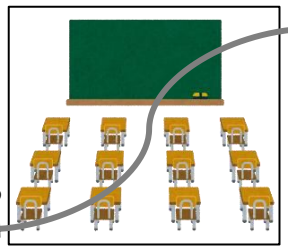
2m以上飛ぶこともあります！！

教室は「対角換気」！

（使用時は常に開けておいてください）

しめ切った教室は、かぜの菌やウイルスがたくさん漂っています。効率よく空気を入れ替える対角換気をお願いします。

前のドア（または天窓）**を20cm開ける**



後ろの窓を20cm開ける

免疫ってなに？

免疫は、細菌やウイルスから体を守る防御システムです。この免疫の働き（病気に対する抵抗力）が落ちないように、次のことに気をつけましょう。

- **栄養バランスのよい食事をとる。**
- **十分な睡眠をとる。**
- **規則正しい生活をする。**
- **適度な運動をする。**
- **お風呂でゆっくり温まる。**
- **ストレスをためない。**

特に、疲れがとれないという人、かぜをひきやすい人は要注意！　免疫がきちんと機能するように、生活を見直しましょう。

※インフルエンザやコロナなど感染症と診断された時は医師の指示に従って自宅で療養してください。登校する際は出席停止届（保護者等記入）を担任へ提出してください。