

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和2年11月4日 NO.10

海田中学校保健室発行 「絆」

これからの季節はインフルエンザにも気をつけよう!

新型コロナウイルス感染症&インフルエンザの予防

1 手洗い

手は色々なものに触っているの、知らないうちにウイルスがくっついていられるかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



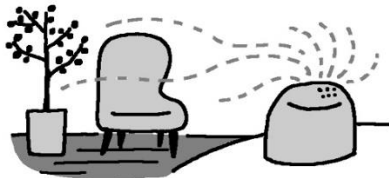
3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。



5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



・・・マスク装着の意義・・・

自分の身を守る



鼻と口の粘膜を守る



周囲の人を守る



自分の飛沫を飛ばさない

【保護者の皆様へ】

～冬季の感染症予防について～

冬季に限りませんが、感染症の予防の基本はまず「手洗い」と言われています。ご家庭でも食事の前、トイレ使用后、外出から帰った時など、せっけんを使った手洗いを徹底していただくよう御協力をお願いします。登校時にマスクは必ず着用させてください。