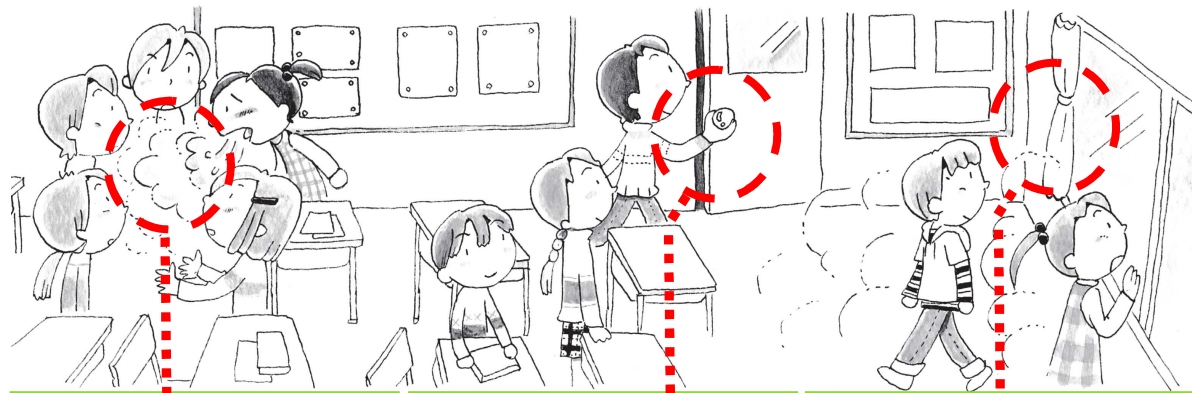


＜保護者の方へ＞ お子様と一緒に読みください。

12月に入り、気温が低く寒い日が続きます。今年は11月28日の週から近隣の学校での感染性胃腸炎での学級閉鎖が相次いで起こっています。インフルエンザの流行も本格的となっています。外から帰った後の手洗いとうがいが予防の基本となります。ご家族で予防をお願いします。

ウイルス
はどこからくるの？

インフルエンザやかぜなどのウイルスはどうやってからだのなかに入ってくるのでしょうか。確認してみましょう。



ひまつかんせん 飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

こうやってブロックしよう

マスクをして、ウイルスがからだのなかに入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。



せっしょくかんせん 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う物にはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、からだのなかに入ってきます。

こうやってブロックしよう

手洗い、うがいをこまめにしよう。

手洗いは石けんを使って、うがいは水で、うがいはブクブクうがいとガラガラうがいをセットで。



くうきかんせん 空気感染

ずっと教室やろうかの窓を開けきっていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

こうやってブロックしよう

寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ。



感染性胃腸炎流行しています！

このような症状があれば、感染性胃腸炎かも…



吐き気・おう吐



下痢・腹痛

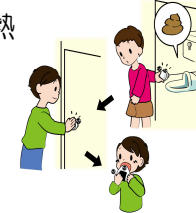


37℃くらいの微熱

※症状の程度には個人差がありますが、このような症状があれば受診してください。

どんなふううつるの？

- ・感染した人の便や吐物に触れた手から、ウイルスが口に入る。
- ・便や吐物が乾燥して舞い上がり、それを吸い込む。
- ・不十分な加熱の貝などを食べる。



正しい吐物処理方法

- ①吐物から周囲の人を遠ざけ、処理する人はマスクとゴム手袋をします。
- ②いらない雑巾などで飛び散らないようふきます。
- ③水ぶきした後、消毒液を布やティッシュにしみこませふき取ります。
- ④最後に自分の足の裏も消毒し、③で使った布、マスク、手袋などすべてビニール袋に入れ、密閉して捨てます。
- ⑤十分に換気し、手を洗って終了です。

豊郷地域学校園(健康推進部会)からのお知らせ

豊郷地域学校園では、風邪やインフルエンザの流行の防止のために、4校(豊郷中・豊郷中央小・豊郷北小・海道小)で合わせて、うがいの奨励をします。つきましては、うがいのための水筒の持参について、ご協力をお願いします。

- ・水筒の中身は緑茶・紅茶(砂糖は入れない)のお茶とします。
- ・お茶はうがい用のため飲みません。
- ・やけどをしないようにぬるめのお茶を入れましょう。

＜お茶うがいの効果＞

カテキンの量は発酵の過程で比例して増加するため、殺菌作用を主とするならば、紅茶でうがいするのがお勧め。喉を痛めやすい方はビタミンCの豊富な緑茶を使うのが良いでしょう。お茶に入っているカテキンは、インフルエンザウイルスと素早く結合し、人に対する感染性を失わせます。特に紅茶は効果が高く、飲用するだけでも効果を発揮します。また、人肌程度の温度のお茶でのうがいは、のどに優しく湿気を与えることができます。

