

ほけんだより



令和6年10月4日

陽北中学校

No.9

感染症が流行しています

朝晩涼しくなり、寒暖差で体調を崩しやすい時期です。また、秋から冬にかけては、インフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行する時期でもあります。新型コロナウイルス感染症については、流行の時期は明確ではなく、いつでもでもかかりうる感染症です。

～みなさんの感染症対策は大丈夫？～

数年前の新型コロナウイルス感染症が

流行していた時期を覚えていますか？

3密の回避



マスクの着用

手洗い



3密の回避やマスクの着用、手洗いなどの基本的な感染症対策をしながら、体調が悪い時には無理をせず休養していたと思います。

☆最近保健室に来室する生徒で多いのが・・・

風邪症状がある
けどマスクをして
いない人

数日前から体調
が悪いけど、病院
を受診していない

のどの痛みだけ
で、ほかの症状は
なく元気な人

「いつもより元気がない」や「風邪症状等がある」場合には、まずは病院を受診することが大切です。できるだけ早期受診をお願いします。症状がある場合には、マスクの着用などできることを行いましょう

感染症に対するみなさんの意識を

もう一度確認してください

つづけていますか？

★「せきエチケット」★

せきエチケットは、^{しん がた}新型コロナウイルスかんせんしょうやかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった（うたがいがある）とき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

その1 ^{はな くち}鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで^{はな}鼻と^{くち}口をおおいます。使ったティッシュはビニール^{ぶくろ}袋などに入れてゴミ箱^{ぼこ}にすてましょう。



その2 ^{きゆう}とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手^{つか}を使わず、そで^{うわ ぎ}や上着の内がわで^{はな}鼻と^{くち}口をおおいます。手でおおったときは、すぐ^{せつ}に石けん^{あら}でよく洗いましょう。

その3 ^{はな みず}マスクをつける

ウイルスをふくんだ^ひ飛まつ（^{はな}鼻水や^だだ液）は、せき・くしゃみとともに^{はな}鼻や^{くち}口から^と飛びちります。マスクをつけることで^{ぼう}予防につながります。



おさらい 手洗いが必要なタイミングは？

屋外から屋内に入るとき



トイレに行った後



食事や間食の前・後

