

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成31年 1月 18日
第19号 神石小学校

健康管理を徹底しましょう

昨日県内全域にインフルエンザ警報が発令されました！

神石小学校では、今週始めから「インフルエンザ」の症状でお休みする人が一気に増え、16日・17日と2日間の学校閉鎖をおこないました。今日は復帰できた人もいますが、閉鎖中に新たにインフルエンザにかかった人もみられ、まだまだ心配は続きそうです。学校でも家に帰っても、予防をしっかりとこなって十分な健康管理をしていきましょう。

「ていねいな手洗い」と「咳エチケット」で『かからない』『うつさない』



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。

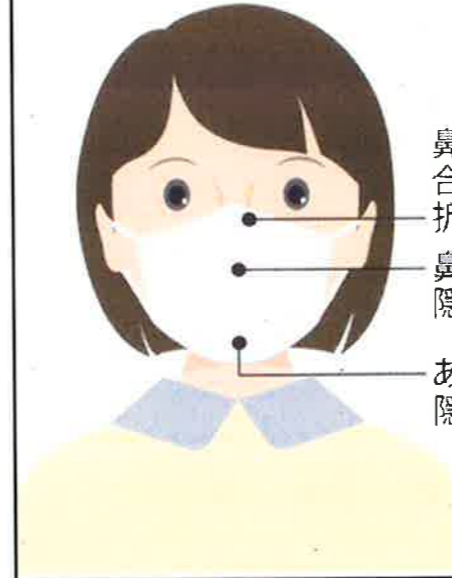


手首も忘れずに洗います。

インフルエンザは主に患者のせきやくしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを吸い込むことによって感染しますが、手についたウイルスがもとで（接触感染）感染することもあります。ていねいに手を洗い、清潔なハンカチでふきましょう。

正しいマスクのつけ方

○正しい装着



鼻のラインに合わせて折られている

鼻が隠れている

あごが隠れている

×



鼻が隠れていない

×



ブリーツ(ひだ)が開いていない

鼻が出たり、口が出たりしていませんか？
不織布マスクの場合は、ワイヤーが入っているの鼻のラインにそって折り曲げ、すき間がないようにしましょう。

※マスクをするのが基本ですが、マスクがなく、とっさの時は、腕で口や鼻を覆いましょう。手で直接押さえないようにしましょう。

咳エチケットとは…

- ◆咳・くしゃみが出る際には、他の人にうつさないためにマスクを着用する。
- ◆マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、1 m 以上離れる。（または口や鼻を腕で覆い、手で直接覆わない。）
- ◆鼻水・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる。
- ◆咳をしている人にマスクの着用をお願いします。

【おうちのかたへ】

この度の「インフルエンザ」による学校閉鎖につきましては、大変ご心配をおかけしています。まだ、罹患者の欠席が続いており、引き続き予防対策が必要です。児童にも指導をしていますが、マスクをご家庭で準備していただき、マスクを着用しての登校をお願いします。（給食用のマスクは区別します。）

インフルエンザの感染を防ぐポイントは、「手洗い・マスクの着用・咳エチケット」です。発熱などインフルエンザ様の症状があれば、必ず医療機関に受診され、学校までご連絡ください。大変ご心配をおかけしますが、お子さんの健康管理について、ご協力をよろしくお願い申し上げます。