

# 保健だより

令和元年12月4日  
京丹後市立  
峰山中学校  
保健室

2学期も残りあと3週間足らずとなり、寒さも一層増してきました。  
今年是全国的にインフルエンザの流行が例年よりも早く、丹後地域でも先週末、ついにインフルエンザの流行期に入りました。本校ではインフルエンザと診断された人はまだいませんが、峰山町内の小学校でインフルエンザがはやっているの、中学校に入って来るのも時間の問題かと思われます。(現在は腹痛や吐き気など胃腸かぜの症状を訴える人が多くみられます。)

手洗い・うがいなどの予防に努め、早寝など体調の自己管理を行って、かぜやインフルエンザにかからない(かかっても軽くすませられる)ように気をつけていきましょう。

**お済みですか？**  
インフルエンザ  
予防接種…  
発症・重症化を防ぐ、  
強い味方です。

## 「シーズ」到来!? かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷりと</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>暑い時は 着たり... 寒い時は 汗を吸い 保温 してくる</p>	<p>肌着をきちんと着る</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>ホビーナイ?... 病は気から...</p>

# インフルエンザの感染経路

**① 飛沫感染**

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。

へーっくしょんっ

ゴホゴホ

**② 接触感染**

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

...手には見えないウイルスがいっぱい!

**だから** ▶▶▶ 咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです

**泡** で **げき** **退!**

あわ あわ あわ あわ

インフルエンザウイルスは、石けんの泡が大きイ。

特に給食前には、石けんの泡でしっかりと手を洗いましょう。

※洗った後は、清潔なハンカチで拭いてから、アルコール消毒をしよう!

**守ろう! 咳エチケット**

咳やくしゃみなどの症状がある人は必ずマスクをしましょう。

マスクをすることで、ウイルスの飛び散りを最小限にして、他の人への感染を防ぎます。

各教室に『ふた付きのゴミ箱』を置きます。

教室での感染を防ぐために、鼻をかんだティッシュや使用済みのマスクはこのゴミ箱に捨てましょう。(※その他のゴミは捨てないでください。)