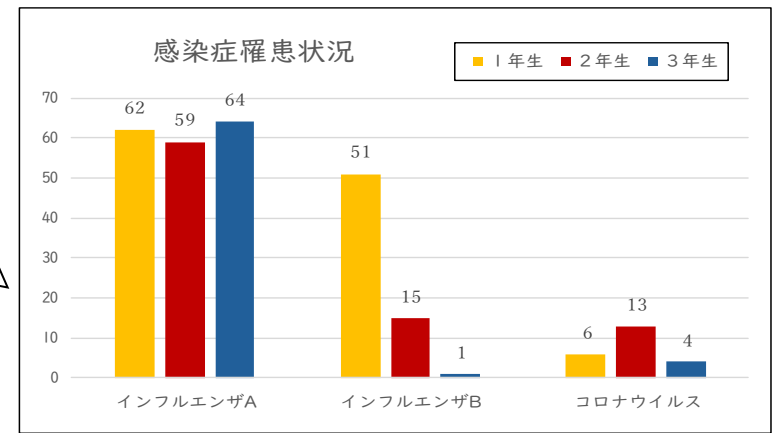


令和8年2月9日 長岡京市立長岡第三中学校 保健室

今年度の集計結果です。
3学期の出席停止は10名。

乙訓管内の小中学校では
インフルエンザでの学級閉鎖
が多く報告されています。
(2/5現在)



感染症は防げる!

生活を振り返ってみよう

感染症予防 5つの基本



1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック✓

- 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- 室内にいるときは換気を意識している
- 感染症が流行しているときは人込みを避けている



2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入らなければ、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおきましょう。

チェック✓

- 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- 咳エチケットを意識している



3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

チェック✓

- 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いしている
- アルコール消毒をしている
- 爪を短く整えている
- 鼻水はすすらず鼻をかんでいる



4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック✓

- 適度な運動をしている
- バランスの良い食事をしている
- 十分な睡眠をとっている
- お風呂は湯船につかっている



5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック✓

- 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- 症状が辛いときは病院に行く



できていないことがあっても、これからやっていけば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。