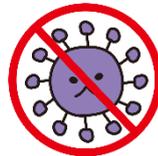


ほけんだより



令和5年度臨時号
上天草市立姫戸中学校
保健室 柴田 美紅

姫戸中 HP
随時更新中!



臨時 感染症対策号

インフルエンザが姫戸中学校で広がってきました！これ以上、感染症が広がらないように、一人ひとりの意識と、感染症対策の徹底をお願いします。

新型コロナウイルス、インフルエンザにかかった場合の登校再開早見表も載せております。参考にされてください。



まだまだ油断できません!!

感染症、まだまだ油断できません!! 11月に入ってから姫中生の約2割、今年度で見ると、約5割がインフルエンザに感染しています。全国的にも、上天草市でもインフルエンザがまだ流行っています。さらに、新型コロナウイルスもこれから増えてくると予想されています。少しでも体調に異変を感じたら登校前に学校へご相談ください。

登校再開日早見表



発症日を記入

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
★	\コロナもインフルもここは同じ/ 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」		
インフルエンザ	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開



再度おさらい！基本的な感染症予防 ✨

感染症予防の3原則

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



感染源の除去

人との密な接触や人混みをさける

- ① 水道からの流水で手を洗い流す



- ⑥ 親指をもう一方の手でねじるように洗う



- ② 石けん（ハンドソープ）をよく泡立てる



- ⑦ 指先と爪の間を反対の手の平でこする



- ③ 両方の手の平を合わせてよくこする



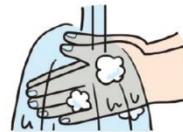
- ⑧ 手首をもう一方の手でねじるように洗う



- ④ 一方の手の甲を反対の手でこする



- ⑨ 流水で石けんの泡をきれいに洗い流す



- ⑤ 両手を組み合わせて指と指の間を洗う



- ⑩ きれいなタオルやハンカチでふく



正しい手洗いの仕方

自然乾燥や服でふいたりすると、また手が汚れてしまいます！！

これからの季節、感染症予防のためにもマスクの着用をおすすめします。口や鼻の粘膜が乾燥することによって、ウイルスや細菌が体の中に入りやすくなります。乾燥を防ぐためにも、マスクは効果的です！

3年生は受験前の大切な時期です。自分で体調を整えられるようにしましょう。

