

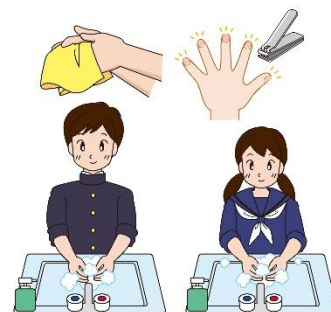
出口戦略



令和6年1月9日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

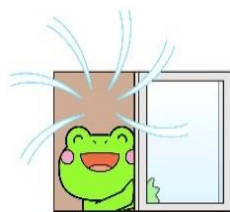
🌀年始め 生活リズム 整えて🌀

た だいまの あとは手洗い 忘れずに ※洗いは裏面参照
つ め伸びた? 伸びたら危険 すぐ切ろう
ど うが・ゲーム スクリーンタイム 22時まで
し ゆうかん(習慣)化 早寝早起き 朝ご飯



冬休みは健康に気をつけて過ごすことができましたか?冬休みモードからリズムを切り替えていきましょう。朝食は必ず食べてから登校してください。ご飯だけ、パンだけの人は、もう1品自分で準備してみましょう。

要注意 インフル・コロナ 感染性胃腸炎



今冬は、インフルエンザの発生が多く、まだ注意が必要です。県内は、新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎の発生も少なくないようです。3学期も、場に応じたマスクの着用、石けんでの手洗い、教室の換気などの感染症対策を確実にいきましょう。

ノロウイルスの感染性胃腸炎に注意!

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12～1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

予防しましょう

①手洗い・うがいをする

食事の前やトイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう!

②タオルやハンカチの貸し借りはしない

ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう

③吐いた時や、下痢でトイレを汚したら、すぐに先生に知らせる

ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します



測ります 身長・体重 健康管理

身体計測を実施します。身長は靴下を履いた状態で測定して1mm引きます。体重は、冬の体育服の重さを引きますので、正確な測定のために冬の体育服を忘れないようにしてください。



対象者	日時	場所	準備物
1年生	1月11日(木)掃除時間	被服室 調理室	冬の体育服 待ち時間に読む本
2年生	1月15日(月)掃除時間		
3年生	1月22日(月)掃除時間		



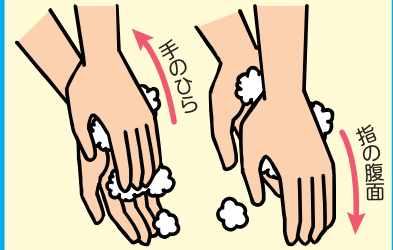
できていますか？ 衛生的な 手 洗 い



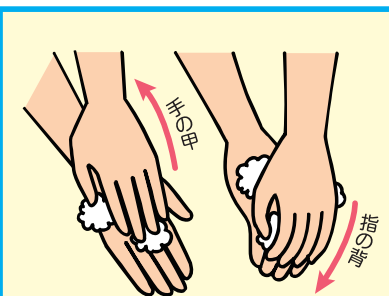
1 流水で手を洗う



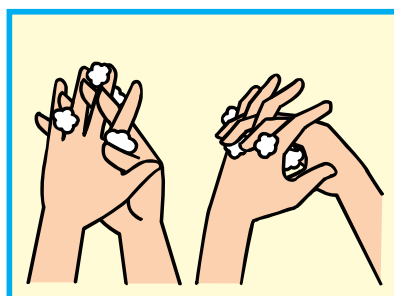
2 洗浄剤を手取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



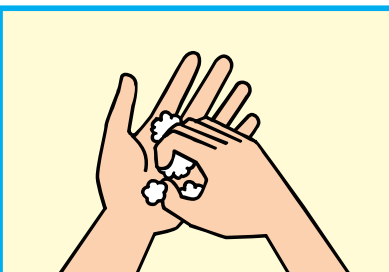
4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う (内側・側面・外側)



9 洗浄剤を十分な流水でよく洗い流す



10 手をふき乾燥させる



11 アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です！

2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。