

ほけん出口課



令和7年1月8日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

2年始め 生活リズム 整えて2

- いねつ (平熱) か? 健康チェック 忘れずに
- ようき予防 手洗い・マスク 換気の徹底
- うが・ゲーム スクリーンタイム 22時まで
- ゆうかん(習慣)化 早寝早起き 朝ご飯

朝、少しでも体調が悪いと思ったら検温して、家の人に伝えましょう。



急拡大 インフルエンザ 要注意

全国的にインフルエンザが急速に増加しています。本校でも、冬休み前にインフルエンザが流行して学年閉鎖となりました。冬休み中も感染症にかかった人がいたようです。3学期も、状況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行いましょう。また、帰宅後は手洗いに加えて早めの入浴もお勧めです。歯みがきは、歯周病菌が感染を防ぐ効果を低下させると言われています。食後の歯みがきも丁寧に行いましょう。

インフルエンザの感染経路

インフルエンザは主に、感染者のせきやくしゃみなどの飛沫に含まれるウイルスが、体内に入ることによって感染します。そのため、感染者からの飛沫による感染を防ぐことが重要なポイントになります。



マスクの効果は?

感染者からの飛沫感染を防ぐためにマスクをすることも大切ですが、感染者自身がマスクをすることの方が、周囲に感染を広げない効果が大きいと考えられています。



ウイルスを洗い流す

ウイルスが付いた指で食事などをして体内にウイルスが入る可能性もあります。外出後や食事前には、石けんでよく手を洗いましょう。



せきエチケット

既にインフルエンザに感染している人は、マスクをしましょう。マスクがなくせきやくしゃみをするときは、ハンカチなどで口を押さえることが大切です。もし、手でせきやくしゃみを押さえたときは、すぐに手を洗うことも重要です。



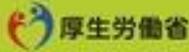


測ります 身長・体重 健康管理

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16日(木)掃除時間	被服室	冬の体育服 待ち時間に読む本
2年生	1月20日(月)掃除時間		
3年生	1月21日(火)掃除時間		



みんなで予防! インフルエンザ

インフルエンザの予防には
みんなの「かからない」、「うつさない」という気持ちがとても大切です。
手洗いでインフルエンザを予防して、かかったら、
マスク等せきエチケットも忘れないでください。

マメに



インフルエンザ
予防啓発キャラクター
マメゾウくん

●インフルエンザに関する情報

今季 インフルエンザ

注意

インフルエンザ
予防啓発キャラクター
アズキちゃん

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/infuenza/index.html>