



平成21年9月1日
青方小学校 保健室

楽しかった夏休みも終わり、新学期がスタートしました。夏休み中に乱れてしまった生活リズムを、そのまま引きずっている人はいませんか？

今、全国で新型インフルエンザが流行しています。新上五島町でも感染者がでています。予防は、手洗い・うがい、そして睡眠・栄養・体力の向上など基本的な生活習慣の定着がとても大切です。

新型インフルエンザについて

新型インフルエンザについては、9月から10月に大流行すると言われています。学校でも、保健指導を徹底していきたいと思います。ご家庭でも、下記の対策をとっていただきますようお願いいたします。

感染防止対策として

- ① 手洗い・うがいの徹底
手洗いは石けんを使ってていねいに洗い、清潔なタオルやハンカチでふく。
- ② 規則正しい生活
- ③ マスクの着用（咳やくしゃみがでてる人）
- ④ 健康観察の徹底（健康状態の確認：発熱及び、鼻汁・鼻づまり、咽頭痛，咳などの症状がないか）
* 上記の症状がある場合は、病院に事前連絡をして受診してください。

咳（せき）エチケット

- 1 周囲の人からなるべく離れてください。
(咳やくしゃみのしぶきは約2メートル飛ぶと言われています。)
- 2 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
(他の人にしぶきをかけないように心がけましょう。)
- 3 咳やくしゃみをおさえた手を洗いましょう。
(咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石けんでていねいに洗いましょう。)
- 4 マスクを着用してください。
(咳、くしゃみがでている間はマスクを着用しましょう。使用後のマスクは放ち置せず、ゴミ箱に捨てましょう。)

