

インフルエンザに注意!

【予防方法】

1 咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみのときに口から発生させる小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。

→飛沫を浴びないようにすることが重要!!

(1) 咳やくしゃみ、鼻水があるひとは、マスクをしましょう!

家庭で準備するのが基本ですが、保健室にも予備あります。



(2) 咳や、くしゃみのときに、の内側で口と鼻を覆い、顔をほかの人へ向けられないこと



(3) 万が一、手のひらでくしゃみをしたときは、すぐに手を洗うこと

2 手洗い

(1) 石けんで手洗う(30秒)

♪ハッピーバースデーの歌♪を2回歌いながらすると、30秒です

- ① 石けんをあわだてる
- ② 手のひら・てのこうをあらう
- ③ 指も1本づつあらう
- ④ 指のあいだもあらう



⑤ ツメもあらう



⑥ 手首もあらう



⑦ きれいなハンカチでふく



自然乾燥や洋服、髪のにふくのは、ダメ!!



3 アルコール消毒

インフルエンザウイルスは、アルコールによる消毒でも効果ある。

*手を洗った後に手にすりこむ

*給食前に、机や給食台をふく

保健室で補充します



4 席の工夫

インフルエンザが流行している学級では、給食時間など、グループを作らず、前を向いて食べる。



5 体をつよくする

しっかり食事をとり、夜は9時に眠りましょう。病気にまけない強い体が作られます

