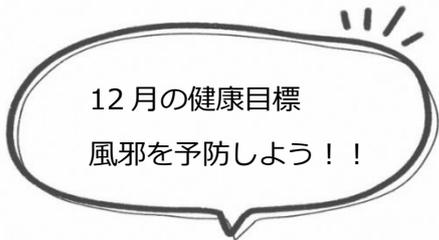




空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。みなさん、感染症対策はできていますか？あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときはしっかり休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、充実した毎日を送ってくださいね。



12月の健康目標
風邪を予防しよう!!



風邪や感染症を予防するためには、どのようなことが大切でしょうか。

- ・感染源をなくす
- ・感染経路を遮断する
- ・栄養バランスがとれた食事
- ・規則正しい生活習慣
- ・適度な運動

この2つについて

詳しく説明します！

などがあります。自分でできることを意識してやっていきましょう。



感染源をなくす

— こまめに**“手洗い”**をしよう —

手を洗うことは、感染症の予防に効果的！外から帰ったときや食事の前など、こまめに洗いましょう。あらった後は、清潔なタオルやハンカチで水気を拭き取りましょう。着ている洋服で拭かないように！

①手のひら	②手の甲	③指の間	④指先・つめ	⑤親指	⑥手首



感染経路を遮断する

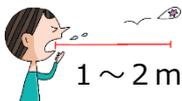
— **“咳エチケット”**をしよう —

咳やくしゃみをする場合は、マスク・ハンカチ・タオル・ティッシュなどで口を覆いましょう。ハンカチやティッシュがない場合は、手のひらではなく、肘の内側で口を覆いましょう。他の人にうつさないために、大切なことです。

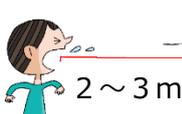
会話



咳



くしゃみ



咳やくしゃみで飛ぶつばは、目には見えなくてもしぶきになって遠くまで飛び出します。このしぶきを「飛まつ」といい、インフルエンザなどのウイルスが入っているとほかの人の体内に入って、感染することがあります。会話のときでも短い距離ですが飛んでいます。

毎日
持ち歩こう！

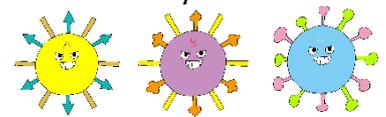


インフルエンザ Q&A

Q1 インフルエンザと普通の風邪はどう違うの？

普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。一方、インフルエンザは、**38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れます**。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳等の症状も見られます。

インフルエンザは
A型、B型、C型があります



Q2 インフルエンザはいつ流行するの？

日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。

Q3 インフルエンザにかからないためにはどうすればよい？

手洗い・手指消毒	栄養、水分補給	咳エチケット
<ul style="list-style-type: none"> こまめな手洗い(特に食事前は丁寧に) 濡れた手はハンカチやタオルで拭く 手が乾いた状態で手指消毒を行う 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食バランスのよい食事 こまめな水分補給 ★体の抵抗力を高めるために大切 	<ul style="list-style-type: none"> 咳が出る場合はマスクを着用 不織布マスクが効果的 マスクがないときは 袖や上着の内側で口を覆う
室内換気、加湿	休養	予防接種
<ul style="list-style-type: none"> 1時間おきに10分程度の換気 換気扇を常時運転させると効果的 50%～60%の湿度を保つ ★空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 8時間以上の睡眠 疲れをため込まない 	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医に相談する ★感染後に発症する可能性を低減させる効果、発症した場合の重症化防止に有効

インフルエンザだけではなく、全ての感染症予防に必要なことです。

Q4 インフルエンザにかかったら、学校をどのくらい休めばよい？

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→						↑	
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							↑

ゆっくり休んで
体力を回復させましょう

