



3学期がスタートして1週間が経ちました。昨年から流行していたインフルエンザは、新しい年になっても流行しています。ひきつづきインフルエンザ予防を行いましょう。また、冬に流行る胃腸かぜは12月をピークに一度落ち着きますが、1月から再び流行る感染症です。手洗い・うがいをはじめとした予防を続けていきましょう。



冬に気をつけたい感染症

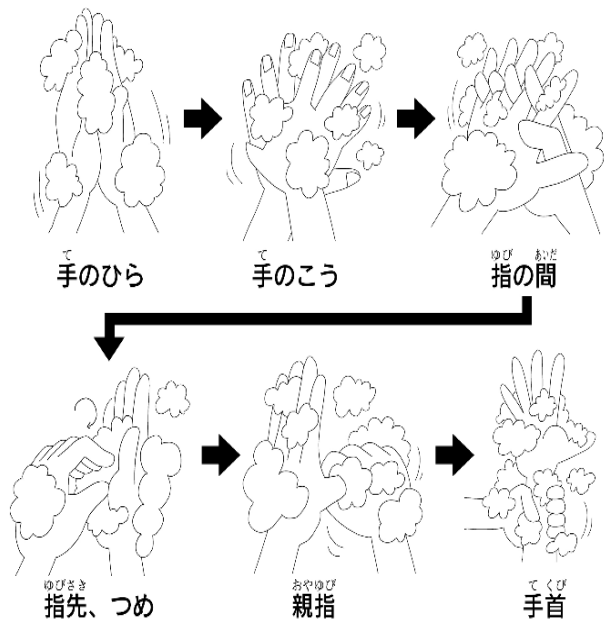
感染症と言っても、病気によってうつり方や予防の方法がちがいます。そこで冬に流行する病気を紹介します。

インフルエンザ		胃腸かぜ
インフルエンザウイルス (A型、B型、C型)	原因	ノロウイルス ロタウイルス など
12月ごろ～次の年の3月ごろまで	流行する時期	冬に流行する
<ul style="list-style-type: none"> ウイルスがついた手で鼻や口をさわったり、感染した人のせきやくしゃみに含まれるウイルスを吸いこむことでうつる。 感染して2～3日で、症状が出はじめる。 	うつりかた	<ul style="list-style-type: none"> 感染した人の便や嘔吐物(吐いた物)に含まれるウイルスが、気がつかないうちに手につき、その手で食べ物を食べると口に入る。 ウイルスを含む便や嘔吐物がほこりやちりとなって、それらを吸いこむ。 感染して1～2日で症状が出はじめる。
<ul style="list-style-type: none"> 38℃以上の発熱 関節痛(体のいたみ) 悪寒(さむけ) 体のだるさ せき 鼻水 頭痛 くしゃみ など 	症状	<ul style="list-style-type: none"> 気持ち悪い おう吐 吐き気 げり 腹痛 発熱(それほど高くない)
<ul style="list-style-type: none"> 手洗い うがい マスク 空気の入れかえ 人ごみをさける 	予防方法	トイレを行った後や食事の前をしっかり手を洗う。

ただ正しい手洗い・うがいのやり方を知ろう！

<手洗い編>

きれいにみえていても、手には色々なウイルスや菌がついています。正しい洗い方を覚えて、手のすみずみまで洗いましょう。



<うがい編>

うがいには、細菌などの病原体を洗い流したり、口の中をきれいにして、しめり気をあたえたりするなどの効果があります。うがいにも正しいやり方があるので、覚えましょう。



ブクブクうがいで、口の中
のよごれなどを取りのぞく



上を向き、ガラガラうがいで
のどの奥のよごれを取る



2回目と同じ方法で、仕上げ
のうがいをする

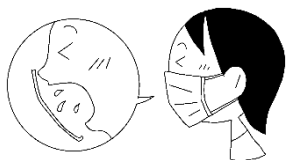
せきエチケットを知っていますか？

せきやくしゃみで飛ぶつばには、病気の原因となるウイルスがたくさん入っています。

1回のせきで約3m、くしゃみは約5m飛びちり、それを鼻や口から吸いこむことでうつる可能性があります。

せきやくしゃみから飛ぶウイルスによって、ほかの人にうつさないようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。

★マスクをつける



★ティッシュや服のそでで口をおさえる

(できれば、ほかの人からはなれて顔をそむける)



すくすくの会(学校保健委員会)開催のお知らせ

1月23日(木) 14時05分より体育館にて「自分の歯は自分で守ろう！」をテーマに、歯と口の健康について考える「すくすくの会」を行います。保健委員会の子どもの発表もあります。保護者の皆様のご参加をお待ちしております。