


# 保健だより2月

平成30年2月2日  
たいとう小学校

## 群馬県にインフルエンザ警報発令中!!!

安中市でもインフルエンザが流行しています。学級閉鎖をする学校も多いです。碓東小では、インフルエンザ B 型が多いですが、インフルエンザ A 型の人もあります。2 度かかる人もいるかもしれないので、じゅうぶんに注意しましょう。

### せきエチケット




急なくしゃみは手でガード  
あとで必ず手を洗う

感染者のくしゃみや咳の中にはウイルスがいる  
カゼをひいている人はマスクをする

急なくしゃみは、うででガードしよう!

マスクをしていても、くしゃみやせきをするときは、人のいないほうをむいてね。

### 飛まつ感染



くしゃみや咳のしぶきに含まれるウイルスを直接吸いこむ飛まつ感染  
マスクでブロックできる

### 換気・加湿




ウイルスは乾燥した部屋が好き  
換気ですウイルスを追い出す  
加湿器です湿度をあげる

必ず換気をしてね!

はなやめ、口などを、手でいじらない。

### 接触感染



ウイルスがついたものをさわった手で、顔(目・鼻・口)を触る  
マスクをしているとあまり顔を触らない

### 手洗い



外出の後・食事の前の手洗いをサボるとウイルスが手にいっぱい  
「外出から帰ったら」「食事の前に」必ず手を洗う

口ではなく、「はな」で息をすることをいしきしよう!

必ず、ハンカチをポケットにいておこう!

### 線毛のはたらき



低温・乾燥でウイルスも元気  
高温・多湿はウイルスが苦手  
鼻やのどの線毛は、寒いと血管が縮んで、うまくウイルスを追い出せない  
マスクの中は高温・多湿。線毛が働いて、侵入してきたウイルスを追い出す

保護者の方へ  
インフルエンザが流行しています。学校にきて、すぐ熱がでる場合もありますので、必ず連絡が取れるように、お願いします。