

保健だより 夏休み終了! 新型インフルエンザ特集

日本中で猛威をふるっている新型インフルエンザですが、夏休み中、緊急連絡網や学校のホームページでもお知らせされたように、岩国高校でも、数名の生徒が新型インフルエンザに感染しました。現在も、岩国市内や周辺地域で新型インフルエンザの集団発生がみられています。

さて、夏休みも終わり、いよいよ授業が始まります。皆さん一人ひとりが、新型インフルエンザにかからないように、また、新型インフルエンザを広めないように注意することが何より大切です。

新型インフルエンザにかからないために、
また、新型インフルエンザを広めないために、
次の1～5のことを行ってください。

1 登校前に健康観察!



必ず登校前に、体温測定を行い、発熱や、その他のインフルエンザ様の症状がないかチェックしてください。体調不良を感じたり、発熱があった場合には登校せずに、事前に電話連絡した上で、マスクを着けて、受診しましょう。

2 登校したら、手指消毒!

バスや電車など、公共交通機関を利用して登下校する人が多くいると思いますが、バスや電車は、不特定多数の人が利用するものですので、知らないうちにウイルスに触れているかもしれません。学校へ登校したら、昇降口に設置しているアルコールジェルを使用して、手指を消毒してください。

3 こまめに手洗い。丁寧に!

感染予防のために何よりも大事なものは手洗いです。学校では、トイレの後や食事の前はもちろん、1日のうちに何度でも、頻繁に手洗いをしましょう。

4 マスクを準備。2・3枚!



学校では、皆さんのマスクを用意することはできません。各家庭で使い捨てのマスクを用意し、必ず学校へも持ってきてください。いざというときには、自分で自分の健康を守らなくてははいけません。(マスクの選び方・使い方は、保健だより6月号参照)

5 やっぱり基本は『咳エチケット』

咳、くしゃみが出たらマスクを着用しましょう。また、周りにマスクをせずに咳をしている人がいたら、マスクの着用をすすめましょう。



咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は約2m飛びます。周囲の人から離れてしましょう。マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそらして1m以上離れます。使ったティッシュはビニール袋に入れて密封し、ゴミ箱へ捨てましょう。咳やくしゃみを抑えた手はただちに石けんで丁寧に洗いましょう。

手洗いと手指消毒について

～ ウィルスを持ち込まない・持ち帰らないために ～



手は、知らないうちに様々なウイルスに触れており、手を介してウイルスが身体に侵入します。新型インフルエンザの感染予防には、石けんでの手洗いが何よりも大切です。

アルコール手指消毒剤は、手に付いたウイルスを持ち込まないために、応急的に使用するものです。登校時のみ、生徒昇降口においてあるアルコール手指消毒剤を使用しましょう。

学校では、トイレの後、食事の前に限らず、とにかくこまめに石けんで手洗いをするよう心がけましょう。15秒以上かけて、丁寧に洗ってください。

(石けんは液体石けんでも固形石けんでもどちらでも良い。)

アルコール手指消毒剤を使用する時も、手洗いと同様、手のひら・手の甲・指の間・爪先まで、しっかり伸ばしましょう。

正しい手洗いのしかた

①手のひらで石けんを泡立てます。 	②手のこも、こすつて洗います。 	③指を一本ずついいに洗います。 	④両手をもむようにして指の間を洗います。
⑤爪の間を洗います。 	⑥手首を片方ずつ洗います。 	⑦石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。 	⑧清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりふき取ります。