

こんげつ ほけんもくひょう ふゆ りゅうこう かんせんしょう よぼう  
今月の保健目標：冬に流行する感染症を予防しよう

今年は、コロナウイルスとインフルエンザウイルス、この2つの感染症の同時流行が起きています。おうちでも学校でも、自分でできる感染症対策を心がけましょう。コロナウイルスとインフルエンザウイルス、2つとも感染症対策はほぼ同じです。以下のことを守ってください。

かんせん かくにん  
① 感染のしかたを確認しよう

感染経路→感染する方法は決まっている。

○接触感染 (せつしょくかんせん)

→ウイルスのついた手で、口や鼻、目などのねんまくにふれることで、体内に入ってしまう。

○飛沫感染 (ひまつかんせん)

→口から出るつばなどの、ウイルスをふくんだ細かい水のつぶが、ほかの人の体内に入る。

冬は、空気がかんそうするので、危険度があがる。

○マイクロ飛沫 (ひまつ)

→水分が減って小さく軽くなった飛沫 (ひまつ) は、マイクロ飛沫と呼ばれ、ウイルスは2~3mでは落下せず、遠くまで飛び、空気中にしばらくうかぶ。

① ウイルスの入り口は 目・鼻・口



- 《給食時間》 マスクを外すため、特に換気が重要 (マイクロ飛沫防止)
- ・ 体調確認 (発熱、強いだるさ、せき、咽頭痛 ないか)
  - ・ 接触感染のリスクを下げるため  
→ (石けん手洗い、アルコール消毒)
  - ・ 黙食 (食べ終わったら、すぐマスクをつける)

② マスクを正しくつけよう

- ・ 鼻と口をしっかりとおい、すきまを作らない。
- ・ 外すときは、表面をさわらず、ゴムの部分をつまんで外す。

③ 効果的な換気をしよう

- 空気の流れを作り、新せんな空気を入れてよごれた空気を外に出すために、たいかくせんじょう対角線上にあけよう。

- 休み時間ごとにすべてのドアやまどをあけよう。

保護者の方へ

- ① お茶 (水筒)、ポケットにハンカチ・ちり紙をお子さんに持たせてください。
- ② 毎朝、検温・健康観察を行い、カード【健康観察表】に記入してください。(土・日曜日も)
- ★ (ご家族も含め) 熱があつたり体調が悪い時は無理をして登校せず、自宅で休養させてください。病院で受診された結果は速やかに学校への報告をお願いいたします。
- ★ インフルエンザの流行期にも入っています。家族ぐるみでの予防対策をお願いします。また、朝、マスクをつけて登校できているか確認をお願いします。(マスクは不織布のものが望ましいです。名前を書いて数枚余分に持たせてください。)

(参考) インフルエンザの出席停止期間

発症した後 (発熱した日を0日として) 5日を経過し、かつ、解熱した後、2日を経過するまで。主治医の指示に従う。