

唐津くんちがはじまります。祭りに参加する人、友だちと曳山を見に行く人と楽しみ方はそれぞれですが、インフルエンザや感染性胃腸炎など心配な季節になりました。

唐津くんちの時は、県外からの観光客も多くなり、大勢の人が集まる場所では、さまざまな菌やウイルスと接触する可能性が高くなります。

「自分はバイトやけん関係なか〜」と思った人もいるかも知れません。人ごみに行かなくても、それぞれのバイト先でたくさんのお客さんと関わると思います。

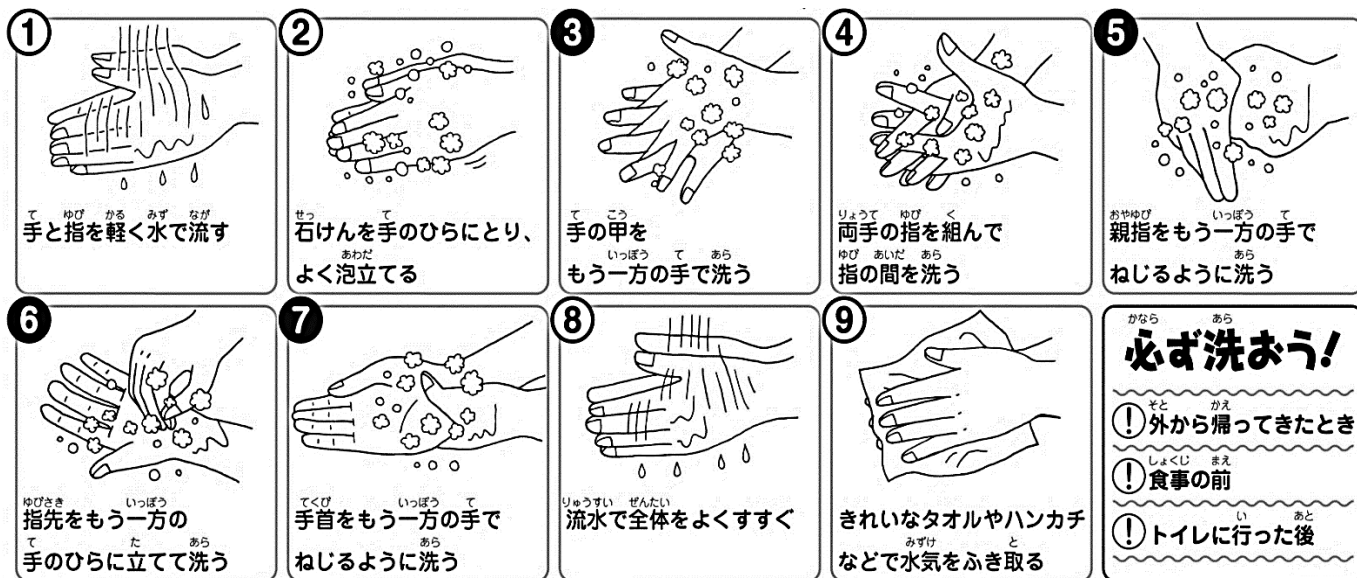
菌やウイルスは目に見えません。いつどこで接触するかわからないため、できる限り予防をすることがとても重要です。

次のことに注意して体調管理をしましょう。

その①

食事前、家に帰ってきたら手を洗おう！

感染予防の基本は正しい手洗いです



その②

出店で食べ物を食べるときの注意！！

人混みでは砂やホコリなどがたくさん舞っています。また、友人と連絡を取るためにスマホも使っていますね。手にもスマホにも目に見えない菌がたくさんついていきます。

そんな状態の手で、食べ物を買ってそのまま『パクッ』はちょっと待って！！

ウエットティッシュを使いましょう！

ウエットティッシュで手を拭くことで、ばい菌をふき取ることができます。



中までよく火の通ったものを食べましょう！

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せき くしゃみ	鼻みず 鼻づまり	のどの 痛み	関節など 体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気 おう吐	下痢
一般的なかぜ		37~38℃	○	○	○	—	○	—	—	—
インフルエンザ		38℃以上	○	○	○	◎	◎	—	—	—
ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎		△	—	—	—	—	—	◎	◎	◎

※おおよその目安です。頭痛や腹痛など、体の状態や症状によって違いはあります。



もう1つとても重要なこと

タバコ・飲酒・ドラッグなどは誘われても NO!!!

タバコやお酒、そして違法薬物（ドラッグ）は、成長発達段階にある皆さんの心と体に有害であるだけでなく、さらに危険な覚醒剤などの薬物への入り口になることがあります。

★何よりもまず「手を出さない！」

覚醒剤や大麻などのさまざまな薬物は、脳を刺激して興奮させる作用や脳を鎮める作用、幻聴や幻覚を起こす作用などがあり、「1度だけ」のつもりでも、再び同じ感覚を味わいたくなり、繰り返し、薬物に手を出してしまうことになっていきます。たった1度の使用でも、死につながる危険もあります。「一回なら大丈夫」「いい気分が味わえる」「イヤになればすぐ止められる」などと誘われるかもしれませんが、**絶対に手を出してはいけません。**

★その場のノリや無責任な誘いかけ、

好奇心に流されない！

違法薬物に、あなたの健康や生活、未来と引き換えにするほどの値打ちがあるのでしょうか。「自分のお金で買い、自分で使うのなら、他人に迷惑はかけていない」などと考えるとしたら、それは大きなまちがいです。違法薬物は、あなた自身はもちろん、あなたの家族や恋人、友人も巻き込んで不幸にする可能性があるのです。

持たない、もらわない、買わない、使わないことが大事。

あなたの未来を台無しにしないために！

