

ほけんだより唐津くんち直前号

唐津商業高校
定時制保健室
2023.11.1.

コロナが5類に移行し初めての唐津くんちがはじまります。くんちに参加する人、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、気をつけてほしいことが、毎年、唐津くんち後流行する**感染症!!**

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症が唐津市内でも確認されています。また、感染性胃腸炎は、これから増加していくことが予想されます。



唐津くんちの時は、県外や海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。

「私は大丈夫」なんて根拠のない安心はせず、しっかりと感染症予防を意識して行動してください!!

その1 人混みを歩くときに注意すること 咳エチケットの徹底!!

人混みでは、マスクを着けよう



1. 咳やくしゃみをする時は、口と鼻を覆う



周囲にかからない様に顔をそらせ、ティッシュなどで鼻と口を覆う。
(ティッシュなどが無い時は肘の内側に当てて)

2. すぐに捨てる



口と鼻を覆ったティッシュはすぐに捨てましょう。
(できればふた付きのゴミ箱に。なければビニール袋に入れて口を結んで)

3. 周囲の人からなるべく離れる



くしゃみや咳をするときには周囲にかからない様に人から離れる。
くしゃみは5m、咳は1~2mも飛沫が飛びます。

4. こまめに手洗い



くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブや周りの物にウイルスを付けないために、こまめにせっけんで手を洗いましょう。

咳はしていなくても、マスクを一つ持っておくと、周りの人が咳をしている場所でもつけることができますよ。

空気が乾燥し、ウイルスにとっては、感染を広げる絶好の条件が整っています。

しっかりと意識し、予防していきましょう!

その2 「ちょっとつまみ食い」・「ひと口ちょうだい」は危険！

お祭りでは、こまめに手を洗うことが難しいですね。除菌効果のあるウェットティッシュを持ち歩きましょう。食べる前には、必ず手を洗うか、ウェットティッシュで拭いてから食べましょう！

万が一、感染症のもとになるウイルスを持っている人が食べたものを、「ちょっとちょうだい」ともらうと、**だ液を介してウイルス感染**してしまいます。人が食べている物は、つい食べたくなりますが、その時は、自分で買きましょう！！

誰かのお家で料理をいただくときにも、**お料理を取る箸と食べる箸は使い分け**ましょう。



その3 きちんと火が通っているか確認しましょう

特に、**焼き鳥**や**たこ焼き**など生の食品を調理しているものについては、きちんと火が通っているかどうかを食べるときに確かめましょう。また、丸ごときゅうりの浅漬けで食中毒が発生した事例も過去にはあります。本当にそれを食べる必要があるのか、**何を選んで購入するか、しっかりと考え**ましょう。

危険な誘いには絶対にのらないこと！！

喫煙や飲酒に誘われたり、もしかすると危険ドラッグや薬物乱用などに誘われる…など危険なことがあなたのそばまで近づいてくるかもしれません。手を出さない、ノリや無責任な誘い文句、好奇心にながされることが重要です。

！！危険な状況に陥らないために…！！

- ①くunchを觀たら、速やかに帰宅する。だらだらと夜遅くまで街中にいるとそれだけで危険が近づいてきやすい状況になります。早く自宅へ帰るようにしましょう。
- ②くunchだからと気合が入るのもわかりますが、ミニスカートや胸が開いた洋服、派手な色の洋服などはそれだけで隙が生まれます。着ていく洋服は、よく考えましょう。
- ③危険には近づくことがないようにしましょう。何かあれば警察に通報しましょう。
- ④もし、危険な行為に誘われたら…逃げるのが一番ですが、逃げたら追いかけてしまいそうなときは、話の話題を変える、3D作戦（だって、でも、どうしてを繰り返す）などをしながら隙をみて人通りの多い方、明るい方へ逃げましょう。



近づかない！！

急性
中毒

救急
搬送

死亡