

# ほけんだより

No. 13

H29.1.27  
八代市立金剛小学校  
保健室 藤本美紀

おうちの人とよんでね。

## ついに！インフルエンザが流行しはじめました!!!



予防方法：手洗い・うがい・マスク・換気・人ごみに行かないなど…。



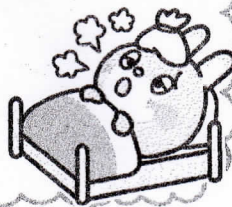
インフルエンザ対策をしっかりとしましょう！

そして、インフルエンザが疑われたら、できるだけ早く病院を受診しましょう。

### 【インフルエンザの症状】



- 急に具合が悪くなる
- 突然の高熱
- 強い寒気やだるさ
- 筋肉や関節の痛み
- \*かぜ症状も出る
- \*感染力がとても強い！



### お家の方へ…重要！！インフルエンザの出席停止について

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」は「出席停止」となります。病院でインフルエンザと診断されたら、必ず学校にお知らせください。その際は、午後5時までにご連絡ください。その日から出席停止となります。

## ○●せきエチケット●○

せきやくしゃみをする時は、ウイルスが周りに広がらないよう周囲への気配りが必要です。

せきエチケットを守り、感染を防ぎましょう！



マスクをする  
使った後のマスクは、ゴミ箱に捨てる。



鼻と口をおおう  
せき、くしゃみをするときは、鼻と口をティッシュなどでおおう。



すぐに捨てる  
鼻と口をおおったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる。



他の人から顔をそらす  
せきやくしゃみは、1～2mも飛ぶので注意。



石鹸で手を洗う  
手から、ウイルスを他のものに移さないために、手を洗う。