

ほけんだより

荻野高校
天草拓心高校マリン校舎
保健委員会

合い言葉は かからない！うつさない！

インフルエンザが全国的に流行しています。校内でも感染の報告が上がってきました。今後も感染が広がることが心配されます。予防は手洗い・うがいが基本です。教室では換気をして、感染が広がらないようにしましょう。

インフルエンザや感染性胃腸炎などの

感染症を徹底的に予防しよう！！

こんな症状が出たら・・・

インフルエンザ

〈ふつうのカゼ〉

- ・くしゃみ
- ・咳
- ・鼻水

- ・38℃以上の高い熱
- ・体の痛み
- ・寒気

プラス
+



①手洗い



石けんを使うおう！

②うがい



③免疫力UP

- ・十分な睡眠
- ・バランスのとれた食事

④マスク



マスクは加湿器
いらず！

鼻と下あごをしっかりと
おおう

鼻やのどの粘膜をあたたく、うるおいのある状態に保っていると、ウイルスの侵入を防御できます。

マスクの効果
・鼻・のどに適度に湿度を与え、ウイルスの侵入を防ぐ。
・手についたウイルスなどが直接鼻や口に触れるのを防ぐ。
・くしゃみ・咳のときのウイルスの飛散を防ぎ他者への感染を防ぐ。
(咳エチケット)。

