

ほけんだより 2月

松橋支援学校
保健室
平成29年2月6日

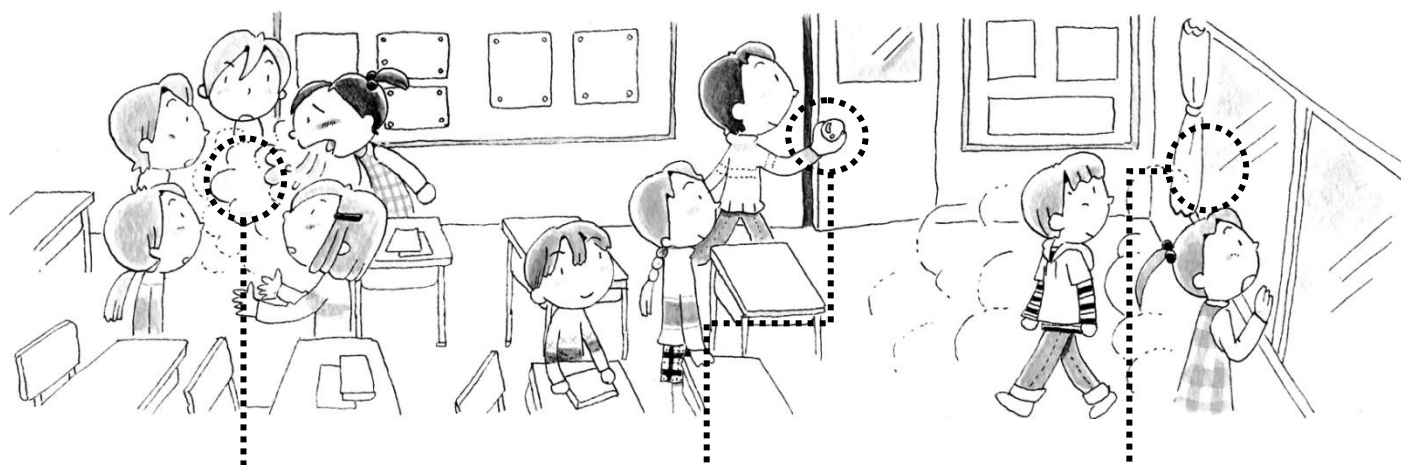
寒さも厳しくなり、雪も降ってきましたね。県内ではインフルエンザが流行し、近くの学校でも学級閉鎖が出ています。かぜやインフルエンザにならないために、手洗い・うがいを心がけましょう！せき・くしゃみがでる人はマスクをして感染予防を心がけましょう！

2月は、節分やバレンタインデーなど楽しい行事がありますね。
寒さに負けず、元気に過ごしましょう。



ウイルスは どこから来るの？

インフルエンザやかぜのウイルスは、どうやってからだの中に入ってくるのか見てみよう！



飛沫感染

咳やくしゃみをすると、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

マスクをして、ウイルスがからだの中に入ってくるのを防ごう！自分が咳やくしゃみをしていると、マスクを忘れずに。



接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使うものにはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、からだの中に入ります。

手洗い、うがいをこまめにしよう！手洗いは右けんを使っていない、うがいはブクブクとガラガラをセットで。



空気感染

ずっと教室やろうかの窓を閉めきっていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

寒くても、教室やろうかの窓をあけて、ウイルスを外へ追い出しましょう！気分もすっきりしますよ。

