



よ ぼう

かぜ・インフルエンザの予防を

空気が乾燥し、寒くなるとかぜやインフルエンザが急増します。特にインフルエンザは、感染力が強く症状も急に重くなるので注意が必要です。手洗い、うがい、マスクでしっかりと予防しましょう。

予防の基本は 手洗い・うがい・マスク

かぜやインフルエンザは、ウイルスが入った「飛まつ(くしゃみやせきなどで出るつばのしぶき)」が、ほかの人の鼻や口に入ることによって飛まつ感染を起こします。また、患者の飛まつにふれた手を通じてウイルスが口に入ることによって接触感染します。

手洗いによって接触感染を予防し、マスクによって飛まつ感染を予防しましょう。

また、のどの粘膜が乾燥していると、ウイルスに感染しやすくなりますので、うがいやマスクをして、のどの乾燥をおさえましょう。

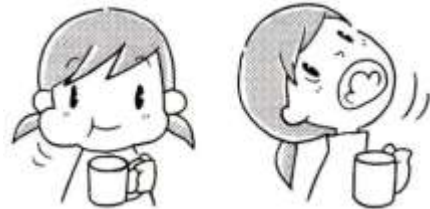
手洗い

すみずみまできれいに洗い、きれいなハンカチやタオルでふきましょう。



うがい

外から家や校内にもどったときは、「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」をしましょう。



マスク

つけるとき



鼻の部分までしっかりとおいましょう。

はずすとき



ひもの部分を持ち、マスクの中央部分にはふれずにはずしましょう。

★毎日、しっかりと食事・睡眠をとり、運動をすることで抵抗力をつけ、寒い日は外出時に防寒着を着るなどして衣服を調節し、体を冷やさないようにすることも大切です。予防接種も発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。

「せきエチケット」を習慣化しよう

かぜやインフルエンザは、予防するのはもちろん大切ですが、かかったときに他の人にうつさないことも大切です。自分の飛まつが、外に飛び散るのをふせぐ「せきエチケット」を習慣化して、感染の拡大をおさえましょう。

ハンカチ・ちり紙を使って



くしゃみやせきをするときには、
口元をおさえましょう。

マスクを使って



少しでもかぜ症状のあるときは、
マスクをつけましょう。

体温計を正しく使おう

体温計を正しく使い、正確にはかって体温の変化を見るようにしましょう。また、元気なときに体温をはかっておくことで、自分の平熱（健康なときの体温）を知り、熱が出ているかどうか判断できるようにしておきましょう。

- ① わきの下の汗をふく。
- ② わきの下の中央に体温計の先端をあてる。
- ③ 体温計が下向きになるようにわきをとじ、数分間待つ。



電子体温計の場合、ピピッとなってからさらに5分程度測定すると、実際の体温により近くなります。

★少しでも熱が出ているときは、症状の悪化やほかの人への感染をふせぐためにも、できるだけ外出をひかえましょう。

★38℃以上の熱、頭痛、関節痛・筋肉痛などが急激に起こり、まわりにインフルエンザの人がいるなど、もしかしたら…と思ったときには、医師の診察を受けてください。