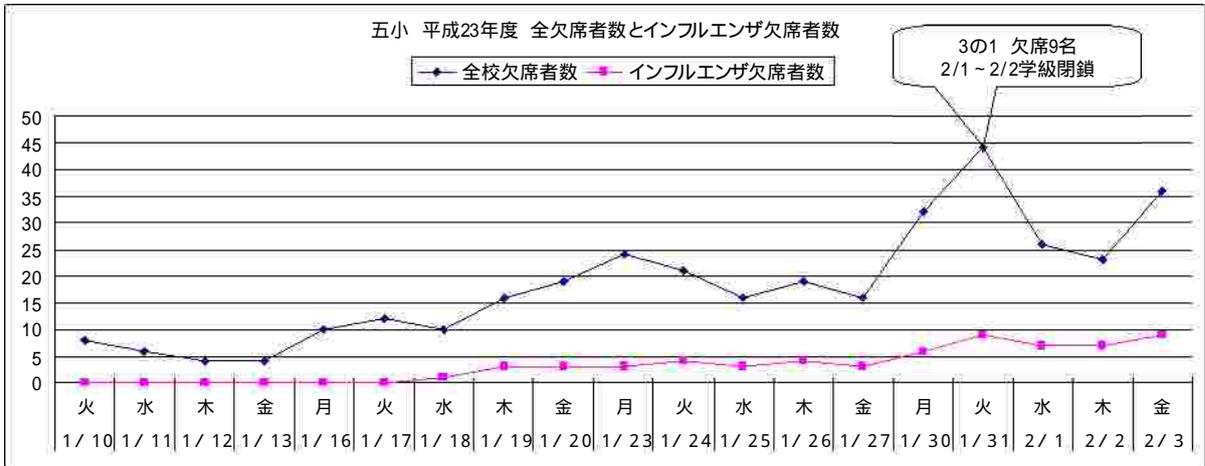


ほけんだより

とうとうごしょう五小にもインフルエンザのりゅうこう流行がやってきました。

3学期になってから、八王子市内の小中学校で学級閉鎖を行った学校は50校になりました。五小でも学級閉鎖を行いました。引き続き予防を心がけていきましょう。



インフルエンザのよぼう予防は？

て 手洗い・うがい



せきエチケット

せき、くしゃみがでるときにはマスクをする

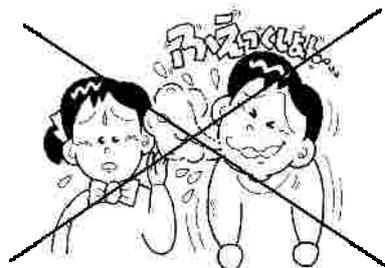
すいみん じゅうぶん 睡眠を十分にとる



ど しょくじ 3度の食事をしっかりとる

せきエチケット

インフルエンザはインフルエンザにかかった人のせきやくしゃみのしぶきにふくまれる病原体によって人から人へ感染しますので、(飛まつ感染・接触感染) 感染拡大を防止するには『せきエチケット』を守ることが大切です。



『せきエチケット』とは

せきくしゃみがあるときにはマスクをつける

せき、くしゃみをするときにはティッシュなどで口とはなを

ふさいで他人から顔をそらす

使ったティッシュはただちにゴミ箱にする。



手あらい

水はますます冷たくなりますが、手あらいは感染症予防の基本です。

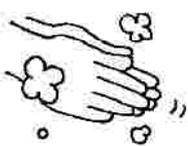
せっけんをよくあわだて、ていねいにあらいましょう。

手あらいのしかたをもう一度確認します。



正しい手洗いのしかた

①手のひらでせっけんをあわ立てます。



②手のこうも、こすって洗います。



③指を一本ずつていねいに洗います。



④両手をもむようにして、指と指の間を洗います。



⑤つめの間を洗います。



⑥手首を片方ずつ洗います。



⑦せっけんが残らないように、流水でせっけんを洗い流します。



⑧清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりとふきとります。

