

たけのこ



京丹後市立橋小学校
保健だより 第12号
H21. 9. 18

新型インフルエンザの関係で、思わぬ休校になりました。
この休みの間に、新型インフルエンザにかかった人も元気になり、よかったです。
本校での感染は、一段落したとはいえ、まだまだ、どうなるかわかりません。
今後も、「感染しない、感染させない」ように、一人一人が気をつけましょう。

新型インフルエンザをひろげないように、ご協力をお願いします。

1. 毎朝の健康観察をお願いします。

体調がわるい時(熱っぽい・せき・鼻水など)は、体温を測ってください。
微熱がある時は、登校をひかえ、家庭で様子をみてください。
特に、登校再開となる9月24日(木)は、体調のすぐれない場合は、無理をせず
自宅で休養していただきますようお願いいたします。

2. マスクの準備をお願いします。

登校再開となる9月24日(木)は、念のために全員マスクをつけて登校して下さい。
24日以降も、少しでも咳が出る時は、マスクをつけて登校して下さい。
マスクをすることで、感染予防になりますので、元気な人でもマスクをしてもらったら
いいです。

3. 外出する時の注意

人混みの中に出かける時は、マスクの着用をお願いします。
帰宅後は、うがい・石けんでの手あらいをしましょう。



4. うがい・手あらいを習慣にしましょう。

うがい…うがいしやすい量(20ml)の水を口にふくみ、1回目はブクブクうがいをします。
2回目は、背すじをのぼし、顔は天井をむけて、のどの奥まで水があたるように
して「ガラガラガラ…」と音を出しながら15秒ほどうがいます。
3回目も同じようにします。
手あらい…石けんをよくあわだてて、30秒あらい、30秒水ですすぎます。
親指・つめ・指の間・手首など、よごれが残しやすい所です。
つめもみじかく切っておきましょう。



5. 休日の過ごし方について

体調がよくない時は、無理をせず家でゆっくり過ごしましょう。

新型インフルエンザ

注意すること!!

Q どのようにして感染するのですか?

せきやくしゃみとともに出了たウィルス^{ひまつかんせん}を吸いこむことによつておこる感染(飛沫感染)と、
ウィルスがついた物をさわった手で、自分の口・鼻・目などをさわることによつておこる感染
(接触感染)があります。ウィルスは、机などのかたい物の表面で48時間、服などに
ついた場合は12時間生存するといわれています。

Q 潜伏期間はどのくらいですか?

体の中にウィルスが入つて症状が出るまで、1日~4日、最大で7日です。
症状が出ていなくても、症状の出る1日前から人に感染(人にうつす)させます。

Q 新型インフルエンザの患者さんと接した時は?

患者さんと最後に接触した日から7日間は、発熱・せき・のどの痛みなど健康状態に気
をつけましょう。
7日間の間は、不要な外出はさけましょう。外出する場合は、必ずマスクをしましょう。
症状が出た時は、事前に電話をし、病院を受診しましょう。

Q 感染力があると考えられる期間は?

- 症状が出る1日前から、症状が出た後の7日目まで
- 症状が出る1日前から、熱が下がつてから2日目まで

感染力があると考えられる期間

