



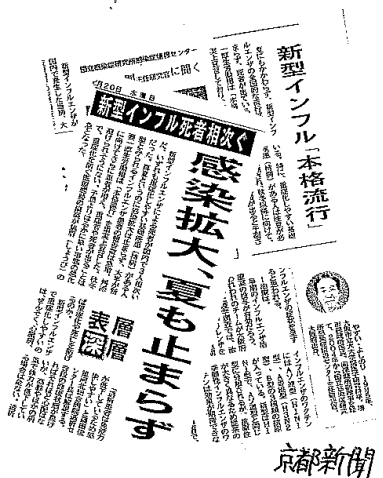
ほけんだより

平成21年 8月31日

京丹後市立
弥栄中学校
保健室

広がる

新型インフルエンザ



2学期が始まりました。生活リズムを学校モードに切り替えていきましょう。さっそく、体育祭の練習が始まります。「早寝、早起き、朝ごはん」を実行し、疲れをもちこさないように体調管理をしっかりしていきましょう。

予防のポイントは...

- 手洗い
- うがい
- せきエチケット

手洗い
うがい

はんかちをいつもポケットに!

石けんを使って手洗いをしましょう。



- 帰宅後
- 食事の前
- そうじの後など

手洗い手順

 1 手指を流水でぬらします。	 2 せっけんをしっかりと泡立てます。	 3 手のひらを含ませ、指の間までよく洗います。	 4 手のひらをもう片方の手の甲にのせ、指の間までよく洗います。(左・右) 小指の外側も忘れずに!
 5 指先でもう片方の手のひらをこするように、指先・爪の間をよく洗います。(左・右)	 6 親指をもう片方の手で包み、ねじり洗います。(左・右)	 7 手首を握り、ねじり洗います。(左・右)	 8 流水でよくすすぎます。このとき③～⑦を繰り返すと効果的です。
 9 ハンカチ又はペーパータオル等で水分をしっかりと拭き取ります。	 10 水道栓を閉めるときはペーパータオル等を使用します。	①手を洗うときは、時計や指輪をはずし、爪は短く切っておきましょう。 ②使い捨てのペーパータオルを使用しましょう。(共同使用する布タオルはやめましょう。) ③水道栓の開閉は、手首、肘などで簡単にできるものが望ましいです。 ④水道栓は洗った手で止めるのではなく、手を拭いたペーパータオルで止めましょう。 ⑤手を完全に乾燥させましょう。 ⑥アルコール消毒等を使わずと、より効果的です。	

マスクの着用

人にうつさないために
自分を守るために



外出をひかえる



規則正しい生活

じゅうぶんな睡眠



せきエチケット

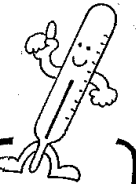


せき、くしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1~2m以上離れましょう。

おうちの方へ

お願い

お子様が欠席される場合は、朝8時30分までに、学校へご連絡下さい。また、高熱が出た場合、病院でインフルエンザと診断された場合も学校へご連絡下さい。よろしくお願いします。



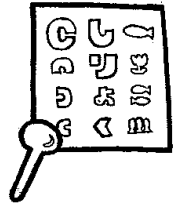
病院に行くときの注意

高熱やせき、インフルエンザの
疑いがある場合。

1. かかりつけ医や一般の病院に、まず**電話**をする。
直接、病院に行かない。
2. 病院からの受診時間や受診方法の**指示**を受ける。
発熱後、12時間を経過しないと、検査で正確な
結果が出ずに診断できない場合がある。
3. 病院に行くときは、**マスクの着用**、**せきエチケット**
など、**他の人にうつさないように注意**する。



※ 慢性の病気のある人は、早めに受診し、治療を受けましょう。



明日(9/1) 身体測定・視力検査が あります。

<持ちもの> ・体操服 (半ズボンTシャツ
ハーフパンツ)

・めがね

<時間帯>

2校時 → 3年生

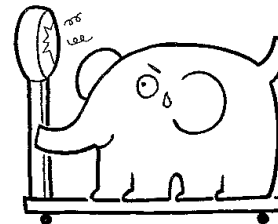
3校時 → 2年生

4校時 → 1年生

<順序>

男子 — 視力(会議室
調理室) → 身体測定
(保健室)

女子 — 身体測定 → 視力



※ コンタクトをしている人は、検査の
ときに、担当の先生に申し出る
こと。