

# ほけんだより

平成 21年 9月 25日  
京丹後市立  
弥栄中学校  
保健室

## 新型インフルピーク目前

会友が感染する  
化シクの新  
肺炎の等  
で始まる  
海には言葉  
海防のピーク  
ニアルの進展  
急いでいる  
学業は7月  
科展にも参加  
&公式の対  
ルを控。の  
ルインフル  
性と同様に結  
核菌を除去す  
心や肺を傷  
かすりい  
を感染させ  
新たな感染  
の要因

## もし、インフルエンザに かかってしまったら...

インフルエンザの発生のピークは 10月といわれています。  
再度、予防法を確認しておきましょう。

1. 外から帰ったら、石けんによる手洗い・うがいをする習慣を  
身につけましょう。

手を介して 口や目・鼻の粘膜から感染することを予防します。

2. 栄養のある食事を心がけ、十分な睡眠をとり、体力と抵  
抗力をつけておきましょう。

3. 咳エチケットを守りましょう。咳やくしゃみのしぶきは  
半径1m飛び、その中にウイルスが 60万個含  
まれています。

休日の外出は  
できるだけ  
避けましょう。



「感染は自分が  
止める」という  
気持ちをもって  
今後の流行期を  
のりきりましょう。

●薬は指示通り、最後まで  
きちんと飲みましょう。



●水分補給と十分な睡眠を  
とりましょう。

●家族内感染を予防するために  
マスクを着用、また、部屋も  
治るまで分けたほうがいい  
でしょう。



## 看病する人の注意

- マスクの着用
- 咳などで汚れたもの  
(ティッシュやマスク)は  
ビニール袋に入れ、  
口をしばってから捨  
てましょう。汚れたも  
のを処理するときに使  
用したビニール手袋も  
同じです。
- ビニール手袋をはずし  
たら、石けんを洗い  
ましょう。

## 部屋の環境

- 部屋の空気を入れかえを  
しましょう。
- 部屋には、ウイルスが多数  
います。こまめなぞうじ、  
消毒をこころがけましょう。
- 湿度を60%に保つ  
ぬらしたバスタオルを干すなど