

ほけんだより 11月

令和5年11月2日

小平市立上水中学校保健室

11月とは思えない暖かさが続きますが、朝晩の冷え込みは厳しくなり、少しずつ冬の訪れを感じますね。寒くて空気が乾燥する時期に流行しやすいのが、インフルエンザやコロナウイルスといった感染症です。上水中では10月中にインフルエンザA型が流行し学級閉鎖がありました。一度流行したからもう安心ということはないので、引き続き、石けんを使った手洗いや規則正しい生活を心掛けて予防に努めましょう。

咳エチケットできていますか

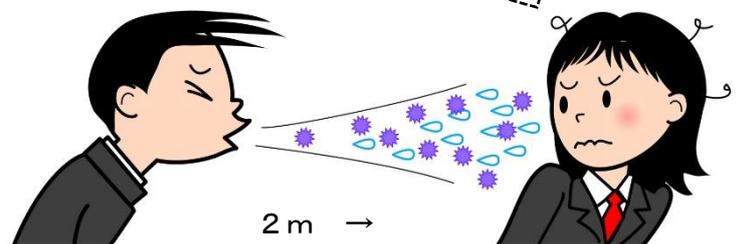


咳をしている生徒をよく見掛けるようになりました。皆さんは咳エチケットをしていますか？インフルエンザ等の感染症は咳やくしゃみの飛沫から感染します。（飛沫とは咳やくしゃみをするときに口から飛び出る細かい水滴のことです。）感染症を拡げないためにも、咳やくしゃみなどの症状がある人は咳エチケットに取り組んでください。

こんなに飛沫が飛びます！！

ティッシュやハンカチ、マスク等で口と鼻を覆わずに、咳やくしゃみをするとき 2m～3m 飛沫が飛ぶと言われていいます。（飛沫にはウイルスが含まれていることがあります。）

口や鼻で飛沫を吸い込むことで感染することがあります。（飛沫感染）



☆覚えよう 咳エチケット☆

- ①咳やくしゃみが出るときはマスクを着用することが望ましいです。鼻から顎までしっかりと覆いましょう。
- ②咳やくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチやで口と鼻を覆いましょう。
- ③咳やくしゃみをするときに、ティッシュやハンカチがないときは、上着の内側や袖で口と鼻を覆いましょう。

咳やくしゃみをするときに、「手」で口と鼻を覆うことがあると思います。その場合はしっかりと石けんを使って手を洗い、すぐに汚れを落としましょう。

手を洗わずに、咳やくしゃみをするときに覆った手でドアノブや手すりなどを触ると、そこにウイルスが付着します。さらにそこを触った他の人が、ウイルスの付いた手で鼻や目の粘膜を触ることで、感染症に感染することがあります。（接触感染）



ハンカチ、ティッシュは毎日持ってきましょう。

