



ほんわか

令和7年1月21日
保健便り-感染症予防号
小松市立芦城中学校

感染症が流行っています！

全国でインフルエンザが流行しています。芦城中学校ではポツポツと罹患者がみられる程度ですが、今後流行させないために、以下のことに気をつけてください。

人の多いところに行くときもマスクを着けます。

1. 咳や頭痛・のど痛など症状がある人はマスクをしましょう。

○咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないようにマスクをします。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて、1メートル以上離れましょう。



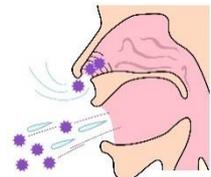
咳エチケット ×

咳エチケット ○

! 普段からマスクをリュックに多めに(5枚程度)入れておいてください。

2. こまめに手洗いをしましょう。

○登校時、休み時間の後、給食の前後など石けんでの手洗いをします。



! 目・鼻や口の粘膜からウイルスは侵入します。顔を触らないように気をつけましょう。

! 手洗い後は、清潔なタオル・ハンカチで手を拭きます。忘れずに持ってきましょう。

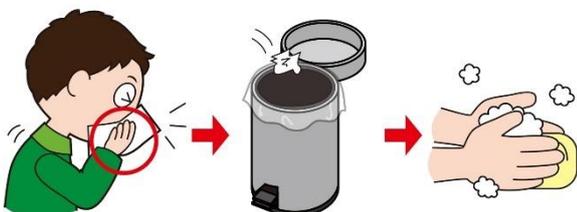
3. 暖かい恰好をしましょう。

○教室と廊下の中の窓は換気のため、開けたままにします。
教室の場所により、寒さを感じる人は中着で調節しましょう。
また、ひざ掛けを持ってきてもよいです。(カイロも可)



空気の層をつくと暖かいです。

4. 鼻をかんだティッシュは廊下の蓋つきごみ箱に捨てます。



○だ液や鼻水のついたティッシュは感染の原因になるため、廊下の蓋つきごみ箱に捨ててください。
また、鼻をかんだ後は手を洗いましょう。

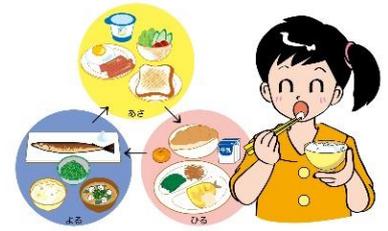
! 裏につづく

5. 三食しっかり食べ、規則正しい生活をしましょう。

○中・高生は8～10時間、睡眠時間をとることが推奨されています。

【健康づくりのための睡眠ガイド 2023 厚生労働省】

○食事・運動・睡眠で体を整え、ウイルスに負けない体を作りましょう。



発症日を入れてね。



登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
★	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

○発熱した次の日からカウントします。

○排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。排出期間は個人差がありますが、咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、不織布マスクを着用するなど、周りの人へうつさないよう配慮をお願いします。

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

手洗い・換気・咳エチケット
で防ぐ！！



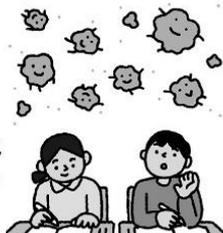
飛沫感染



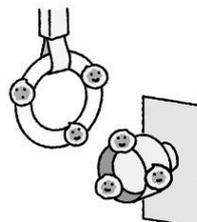
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

病原体がついた飲食物を加熱などせずに口にするなどで感染。

経口感染

