

新型インフルエンザ

「あわてない・かからない・ひろげない」



検温してから登校しよう



新型インフルエンザの症状として、発熱があります。毎朝検温することで、自分の体調をチェックする習慣を身に付けましょう。発熱や咳などの呼吸器症状がある時は、すみやかに受診しましょう。

咳エチケットを守りましょう

*他の人にしぶき(飛沫)をかけないように心がけましょう。咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は約2メートル飛ぶと言われています。



1. 咳やくしゃみが出ているときはマスクをしましょう。
2. マスクをしていない時は、他の人から顔をそらせ、ハンカチやティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
3. 使ったマスクやティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょう。

人ごみを避けよう

感染者に近づかなければ、感染する可能性はぐんと低くなります。できるだけ人ごみを避けるようにしましょう。



外出した後は手洗い・うがいを徹底しよう



帰宅したら、手洗いとうがいでウイルスを除きましょう。ウイルスがついた手で目や口を触ると感染する危険性があります(接触感染)。

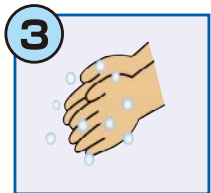
手洗いに費やす時間は最低でも30秒以上。ウイルスを除去しやすくなるように、石けんを使って指先から手首までしっかり洗い流しましょう。



1 手をぬらして



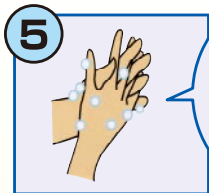
2 石けんつけて



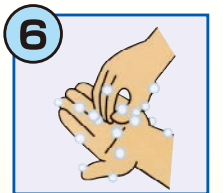
3 手のひら



4 手のこう



5 指のあいだも 親指も忘れずに



6 指の先



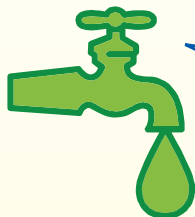
7 手くび



8 しっかりすすいで



9 きれいなタオルやハンカチでふこう



水道の蛇口もウイルスが付着している場合があるので、時々洗いましょう



マイボトルを持とう

部活動等で水分補給が必要な時は、ボトルの回し飲みをしないで、自分専用のボトル(マイボトル)で水分補給をしましょう。ボトルの回し飲みは、感染の原因となります。

インフルエンザにかかったら...

発熱や咳などの呼吸器症状がある場合は、かかりつけ医に電話をして、マスクをつけて早めに受診しましょう。

熱が下がっても、インフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。完全に感染力がなくなる時期については明らかでなく、個人差も大きいと言われます。少なくとも次の期間は外出しないように心がけましょう。

解熱後2日間、かつできるだけ発症した日の翌日から7日間が経過するまで

