

保健だより

附属岡崎中学校

NO.13

徐々に寒くなってきており、空気が乾燥する季節になりました。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、様々な感染症に負けない身体の準備はできていますか。一人一人が体調に気をつけて、菌やウイルスから身を守る生活をしましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症 — はどうやってうつる？

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳を吸い込むことで感染します



予防法

●マスクをする

飛沫距離は約2メートルです。マスクを着用しましょう。また、食事などでマスクを取る際は会話を控えましょう。

接触感染

ウイルスが付着したモノを触った手から口や鼻に入り感染します



予防法

●こまめに手洗いをする

特に給食前やトイレの後、外から帰った後には、手洗いを徹底しましょう。手に水気が残るとウイルスが付きやすくなるので、ハンカチも必ず持ちましょう。

手洗いのポイント



①手の平を洗う⇒ ②手の甲を洗う⇒ ③指先と爪の中を洗う⇒



④指の間を洗う⇒ ⑤親指と手の平をねじり洗いする⇒ ⑥手首を洗う

特に③と⑥は忘れがちなので注意しましょう！

換気のポイント

上手に換気をするには、風が入ってくる窓を開け、さらにその対角線にある窓も開けることが理想的です。空気の入りと出口をつくるため、2方向以上の窓を開けましょう。窓が一つしかない場合は、ドアを開けるとよいです。

