



7月ほけんだよ!



高松市立松島小学校 第5号 平成21年7月9日 発行



湿度が高くじめじめした日々が続いています。夏は、冷房のきいている部屋で過ごすことが多くなりがちですが、子どもたちの健康増進や体力向上のために、外遊びをお勧めします。また熱中症予防のために、十分な水分摂取をお願いします。

新型インフルエンザだけでなく、O-157等流行が懸念されますので、外から帰ったとき、食事の前、トイレの後には15秒以上の手洗いをして、清潔なタオル・ハンカチ類でふくように家庭でも声かけをよろしくお願いします。

しんがたた よぼう 新型インフルエンザ予防のために

せきエチケット

せきや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する。
マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を押さえる。
使用後のティッシュはすぐにフタ付きのゴミ箱に捨てる。



てあら 手洗い

ていねいに15秒以上、手を洗う。



水でまずあらう せっけんをつける 手のひらやゆびの 水であらいながす きれいなハンカチ
ながす あいだをこする でふく

しよくじ バランスのよい食事をする

ビタミンやミネラルをしっかり摂ると、ウイルスに対する抵抗力がつかまります。



すいみんをしっかりとり

ぐっすりねむることで、免疫細胞を活性化します。



新型インフルエンザに感染すると、季節性のインフルエンザと同様の症状が出るようです。潜伏期間(1週間程度)を経て、全身のだるさや38℃以上の高熱・咳などの呼吸器症状やのどの痛み等があるようです。適度な運動、食事や睡眠をしっかりとして、予防しましょう。

喝水時にも

「手洗い」で0-157等感染症予防

感染症の原因となるのはウイルスや細菌です。手を洗うことによって、手に付いているウイルスや細菌などの数を減らしたり、洗い流すことが、一番の感染予防です。

喝水時にも、調理や食事の前、トイレの後は、必ず手をよく洗いましょう。

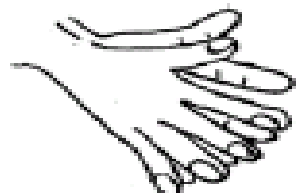
喝水時には、アルコール系の擦り込み剤や除菌ウエットティッシュを使うのも一つの方法です。

■アルコール系擦り込み剤による手洗いのしかた

①必要な量を手取る



③手のひらにすりこむ



⑤指の間にすりこむ



⑦手首にすりこむ



②指先に消毒剤をよくすりこむ



④手の甲にすりこむ



⑥親指・親指の付け根にすりこむ



⑧乾燥するまで、よくすりこみましょう！