

ほけんたより

臨時号

令和5年6月26日
港区立芝小学校
校長 川原 哲郎
養護教諭 村上 咲

インフルエンザ流行中です！

芝小学校で6月1日から6月22日までの間に
インフルエンザと診断された人

450人中、**75人**

昨年度1年間でインフルエンザに感染した人は14人だったので、6月の1カ月間で感染者数は昨年度の5倍になりました。

インフルエンザの特徴

- ・急に高い熱がでる
- ・頭痛や体のだるさ
- ・のどのいたみ
- ・潜伏期間（感染しても症状が出ない期間）は1～3日

感染症予防の基本はウイルスを「入れない」、「広げない」

★ウイルスを体に「入れない」ために大事なものは、「手洗い」です

てあら
**手洗いの
順番**

① せっけんをよくあわ立てます。



② 手のひらを洗います。



③ 手の甲を洗います。



④ 指の間を洗います。



⑤ 指先を洗います。



⑥ 手首を洗います。



⑦ つめの間をつめブラシで洗うとよく取れます。後はせいかつなタオルでふきましょう。



手洗いのタイミング

- 外から帰ったあと
- トイレのあと
- 食事の前
- 咳やくしゃみをしたあと



★ウイルスを周りに「広げない」ために大事なものは、「せきエチケット」です

せきエチケット



- 咳やくしゃみが出る時はマスクをする
- 咳が出そうになったら、ハンカチやティッシュで口を覆う
- どうしても間に合わない時は、服の袖で口を覆う。

どんどんとびちるインフルエンザウイルス

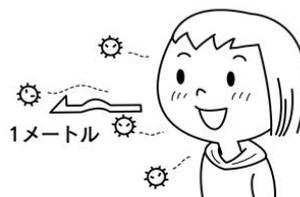
せきでとびちる範囲とウイルスの数



くしゃみでとびちる範囲とウイルスの数



おしゃべりだけでもウイルスは広がります



インフルエンザウイルスはく息によって体の外に出えます。せきやくしゃみはふつうの息よりもいきおいがあるのでより遠くまで、より多くのウイルスがとんでいきます。

マスクをしてウイルスがとびちるのをふせぎましょう。

体調が優れない時は、学校をお休みして体調回復に努めることも大切です。
夏休みまで残り1か月。元気に過ごせるように頑張りましょう。