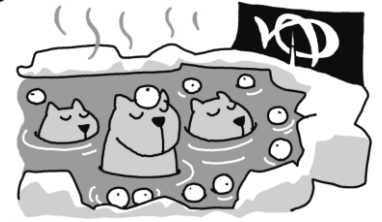


気がつけばあっという間に12月も半ばです。連日寒い日が続きます。寒いところから暖かい所へ移ると温められ、心も体も解凍されてほっこりした気分になります。温かな食事や運動、湯船につかるなど体の中から温めて、寒い冬を乗り越えましょう。



手洗いで細菌・ウイルスをやっつけろ!



風邪やインフルエンザ・感染性胃腸炎など感染症の予防になるのが、手洗いです。しっかり手洗いしましょう。



① 石鹸をつかって洗う!

手洗いは、ただ手を水で濡らすことではありません! 石鹸の泡によって汚れや細菌などを落とします。しっかり泡立てて洗いましょう!

② 爪の間・指の付け根・手首を忘れずに洗う!

爪の間・指の付け根・手首など洗いづらい所は細菌が大好きな場所です。掌だけ洗うのではなく、洗いづらい場所もしっかり洗いましょう。

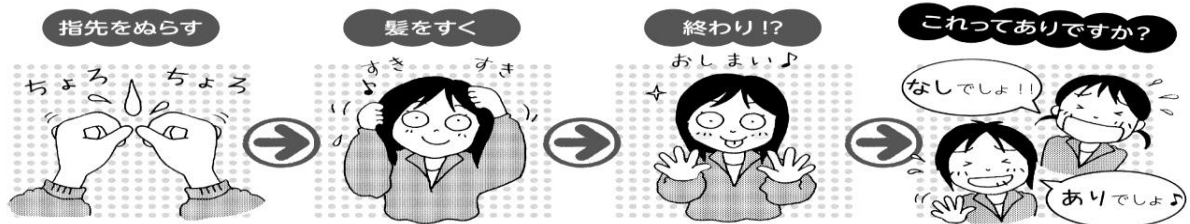


③ 清潔なハンカチ・タオルで手を拭く!



手を濡れたままにしておくと、かえって細菌が付きやすくなります。洋服で拭く、自然乾燥は論外です! まずはしっかり清潔なハンカチ・タオルを持ち歩きましょう! ハンカチを持ってくることは当たり前のことです。

中高生の手洗いの実態?



傷つかない

冬休み

傷つけない



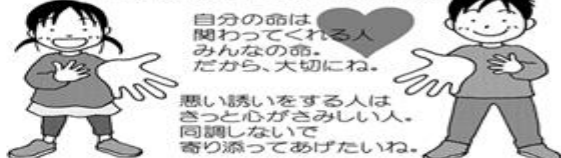
SNSでの出会い・書き込みに注意



妊娠・性感染症という危険。



自分の身は自分で守る。



冬に多い感染症について知ろう!!!

冬に多い感染症といったらインフルエンザと感染性胃腸炎の二つが思い浮かぶ人が多いのではないのでしょうか?どんな病気を知って備えましょう。

	<p>一番多いのは飛沫感染 感染者の席やくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。</p> 	<p>・38℃以上の発熱 ・頭痛 ・関節痛 ・筋肉痛 ・全身のだるさ ・喉の痛み</p> <p>インフルエンザの特徴</p> 	<p>・安静・睡眠・水分補給をしっかり摂りましょう。</p> <p>・抗インフルエンザウイルス薬を発症から48時間以内に服薬すると、効果が期待できます。</p> <p>・発熱後すぐに受診してもウイルスの数が少なく陽性反応が出ないことがあるので、6時間以上経ってから受診すると良いでしょう</p> <p>※発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止になります。</p>	<p>・食事前や外出から戻ったら必ず石けんで手を洗きましょう。</p>  <p>・換気をして空気に入れ替えをしましょう。</p> <p>・空気が乾燥すると喉が弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器などを使って50~60%にすると良いでしょう</p> <p>・人混みへの外出はなるべく避けましょう。</p>	<p>咳エチケットを心がけましょう!</p> <p>・咳やくしゃみが出るときはマスクをする</p> <p>・席やくしゃみをする時に人がいない方向を向いてする</p> <p>・とっさの咳やくしゃみの時はハンカチティッシュなどでそれらがなくときは袖や口を覆う。</p> 
	<p>感染</p>	<p>症状</p>	<p>罹ってしまったら</p>	<p>予防</p>	<p>気をつけること</p>
<p>インフルエンザ</p>	<p>ほとんどが経口感染 感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが口に入って感染します。</p> <p>・感染した人が調理したものでうつります。</p> <p>・ウイルスに汚染された二枚貝や十分に加熱されていない物を食べてうつる。</p> 	<p>・嘔吐 ・下痢 ・腹痛</p> 	<p>抗ウイルス剤はありません。</p> <p>・脱水を起こしたり、体力を消耗したりしないように水分と栄養の補給を十分にしましょう。</p> 	<p>・食事前や外出から戻ったら必ず石けんで手を洗きましょう。</p>  <p>・感染した人の便やおう吐物には、直接触れないようにしましょう。</p> <p>・調理をする場合は、よく加熱をしましょう。</p>	<p>便や吐しゃ物は乾く前に「塩素系消毒剤(漂白剤)」を希釈したもので消毒をして処理しましょう。換気も忘れずに!</p> <p>・色落ちが心配な衣服や塩素系の消毒剤が使えない物には、85℃以上の熱湯に2分以上浸して消毒をしましょう。</p>
	<p>保護者様へ</p>				
<p>インフルエンザや感染性胃腸炎は学校保健安全法で定められている出席停止となる感染症です。疑わしい場合は無理をせず登校を見合わせ、医療機関の受診していただくことをお勧めします。</p> <p>感染症の診断が出た際には学校に一報ください。感染症に罹り出席停止となった場合には、登校を再開する際に出席停止解除届を学校に提出してください。出席解除届が必要な方は学校にお申し出ください。また出席停止解除届は神谷中学校のホームページからダウンロードも可能です。</p> <p>感染症にかかった生徒の治癒の確認とともに、他の児童・生徒への感染防止のためですので、保護者の皆様のご理解、ご協力をお願いします。</p>					