

ほけんだより

金沢北陵高等学校

11月③

11月19日に、石川県でインフルエンザ警報が発令されました。
本校でも発熱や頭痛、咳があり欠席する生徒が増えています。改めて
基本的な感染症対策の徹底をお願いします。

感染症注意報

自分も
まわりも

10のアクション

☆/☆



ポイント 1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。
空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手に
ついたりしています。換気で外へ逃がす、手洗
いで洗い流すなどのアクションを。



ポイント 2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高
めれば、ウイルスが体に入ってしまっても外
に追い出したりやっつけたりしてくれます。

ポイント 3

うつらない・ うつさない

他の人から感染するリスクを高
める行動や、自分が感染して
しまったときに人にうつす危険の
ある行動は避けましょう。

手洗いで感染症を予防しよう

ウイルスや細菌のついた手で
鼻や口に触れると、ウイルスや
細菌が体の中に入ります。
風邪やインフルエンザを予防す
るには手洗いが効果的です。外
出先から帰った時、トイレの後
食事の前など、しっかり手を洗
いましょう。

手洗いで気をつけたいのはココ！

- 洗い残しがないかチェックする
(手首、指のつけね、指と爪の間)
- 手を洗うときは、
時計やアクセサリーは必ずはずす
- 清潔なタオルやハンカチで手をふく

