

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...

健康に 10のアクション

ポイント1 **手洗い** **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、気づかない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 **換気** **マスク** **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たても外に追い出したりやつつけたりしてくれます。

ポイント3 **食事** **睡眠** **運動** **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。

密回避 **咳エチケット** **検温** **休養**

入混みは避ける
喉やハンカチでおさえる
体調が悪いと思ったら
無理しない

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ってきます。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！

- ☐ 洗い残しがい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、
時計やアクセサリは必ずはずす
- ☐ 清潔なタオルやハンカチで手をふく

