

●手洗いの励行・手順確認について

例年、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎等の感染症が猛威をふるう時季となり、新型コロナウイルス感染症の再流行も引き続き懸念されています。多くの感染症における予防の基本となる「手洗い」は習慣としてできているでしょうか。けっして難しいことではありません。下記のポイントを中心に、家族全員での励行・確認をしてみましょう。

手洗いのポイント

- 帰宅後、食事の前、トイレの後などこまめに洗っているか
- 石けんをしっかりと泡立てて流水で洗っているか
- 手首、指と指の間、指と爪の間などの洗い忘れはないか
- 手洗い後、水気を清潔なタオルやハンカチでふき取っているか



手洗いの順番をおぼえよう



かぜ・インフルエンザ

かぜやインフルエンザは、1年中かかる可能性があります。冬は、ウイルスが活動しやすくなるので要注意です。特にインフルエンザは症状も重く、流行しやすいので特徴をよく知っておいてください。

【インフルエンザの特徴】

高い熱が出る
(38～40度)

急に悪化しやすい
(かかってからの症状が悪化するスピードが速い)

全身症状が出やすい
(関節の痛み、だるさ、強い寒けなど)

感染力が強い
(ほかの人にうつさないため、出席停止期間が定められている)



泡で撃退!



ウイルスは、石けんの泡が大キライ!

●簡易給食がスタートします!

2月7日(水)から簡易給食がスタートします。そこで、必要なものをお知らせします。忘れずに持ってきてください。



□手洗い用のタオルまたはハンカチ

□ランチョンマット用のタオルまたはハンカチ



新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症は、令和5年5月8日より、2類相当から5類(感染力やかかったときの症状の重さから順番が決められる)へと移行しましたが、まだまだ注意が必要な感染症です。

●主な症状

- ・38～39度くらいの熱
- ・のどの痛み、せき、鼻水、頭痛など、かぜに似た症状
- ・味やにおいが感じにくくなる

●かかったあとに

- ・後遺症が残ることがある
- ・からだのだるさや疲れやすさ
- ・集中力の低下
- ・味やにおいが感じにくい

●ウイルスが変異

- しやすいので、何回もかかることがある

●基礎疾患がある

- 人や高齢者は重症化しやすい

