

## ◎「新型コロナウイルス感染症」「インフルエンザ」嚴重警戒！！

令和5年が始まりましたが、1月6日に『長崎県も3年ぶりにインフルエンザの流行期に…』との発表がありました。市内でも新型コロナ、インフルエンザで休んでいる人が増えています。年末年始、たくさんの人の行き来があり、イベントなどもほぼ通常に行われていることから、今後もしっかりと予防を続けましょう。

★毎朝、登校前に検温と体調チェックを行い、「健康観察記録表」に記録、保護者の方のサインをもらって提出してください。（体調が悪い時は、必ず保護者の方に伝えましょう。）休日の部活動時も記録表を顧問の先生へ提出してください。

★登校前に、強い頭痛や腹痛、嘔吐、下痢などがあるときは、無理をせずに自宅で体を休めてください。

## ◎感染症の予防法をもう一度確認しましょう。

★手洗い（水が冷たくても、ていねいに行ってください。）



① 石けんを泡立てて



② 手の甲



③ 指の間



④ 指先は手をかくように



⑤ 手首も洗おう

★ハンカチ



手洗いの後、服でふいたり、自然乾燥をしている人がいませんか？ 毎日きれいなハンカチを持ってきましょう。  
また、ハンカチやタオルの貸し借りはやめましょう。

★つめ（のびていないか確認してください！）

つめがのびていると、つめの間に細菌やウイルスが入りやすくなり、手から口を通じてウイルスなどが体の中に入り、感染症を起こすことがあります。  
短く切っておきましょう。



つめを切るときのポイントは、「白い部分が少し残るくらい」。切りすぎに気をつけましょう。

★うがい（2つの方法で…）

① フクフクうがい



口の中の細菌やウイルスを落とします。

② ガラガラうがい



のどについた細菌やウイルスを洗い流します。

フクフクうがいを1～2回、その後、ガラガラうがいを2～3回ほどしましょう。（「あ～お～」と言いながらうがいをすると、のどの奥の方まで洗い流すことができます。）  
\*お茶や紅茶でうがいをするのも効果的です。

★抵抗力を高め、ウイルスを体に入れない

- ・睡眠 ・3度の食事 ・換気 ・人ごみを避ける ・マスクの着用
- ・保温（特に3つの首「首・手首・足首」を冷やさないように…。  
あわせて「お腹」も含め、体を冷やさないこと。）



◎インフルエンザは出席停止になります。受診し、インフルエンザと診断されたときは、学校へ連絡をお願いします。出席停止の日数は「発症後5日を経過し、熱が下がってから2日を経過するまで」となっています。この期間は休養し、主治医の先生の指示に従ってください。

※発症日を0日目と数えます。発症から5日を経過しても、熱が下がって2日を経過していなければ登校できません。この期間は感染力が残っていると考えられるためです。