



# ほ

2020年2月20日(木)  
No.12  
川崎市立西中原中学校  
保健室

日差しが温かく感じられる日が増えてきました。みなさん、最近体調はどうですか？2月から3月にかけて感染症が流行る時期です。昨年末には本校でもインフルエンザA型が流行しましたが、今度はインフルエンザB型が流行してきています。インフルエンザは一度かかったら終わりではなく、別の型のインフルエンザにかかる可能性もあります。体調が悪いときは無理をせず、しっかりと休養をとるようにしましょう。

また、感染症にかからないための予防『手洗い・うがい・咳エチケット(マスク)』を徹底し、規則正しい生活、栄養バランスのよい食事、こまめな換気を意識して過ごしていきましょう。

## 風邪・インフルエンザの流行を防ぐために 咳エチケットを守りましょう

**咳やくしゃみを  
直接手でおさえない**

咳やくしゃみをするときは周りの人から顔をそむけハンカチやティッシュで口と鼻を覆いましょう。

**手で咳をおさえてしまったら  
すぐに手を洗う**

目には見えなくてもツバなどが付いています。すぐに手を洗いましょう。

**咳の出るときは  
必ずマスクを着ける**

せき・くしゃみが出る時は他の人にうつさないようマスクを着けましょう。

**食事・睡眠を  
しっかりとる**

十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高めましょう。また、人混みへの外出は避けましょう。

出典：厚生労働省HP

◎普段から心がけましょう。また、教室内の換気も忘れずに！！

本校でも、体調不良での来室者が増えてきています。問診していくと、『昨夜から』や『今朝から』体調が悪かったという生徒も多くいます。ぜひ、ご家庭で朝の健康観察をしていただき、学校でも朝の健康観察、休み時間や給食時の健康観察などこまめに行っていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

## それ、正しい手洗い方法？

**感染症予防は、手洗い・うがいが基本です。** ですが…みなさんは正しい手洗い方法を知っていますか？「水で濡らしただけ」、「洗ったけど濡れた手はそのまま」なんて人はいませんか？これを機に正しい手洗いの方法を覚えて、実践していきましょう。

**①手洗い 正しい手の洗い方**

手洗いの前に  
爪は短く切っておきましょう  
時計や指輪は外しておきましょう

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのぼすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗います。

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

**あわせて覚えておこう！**

**3つの咳エチケット** 電車や職場、学校など人が集まる場所では要注意

マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

何もしずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

出典：厚生労働省HP