



自分のために
みんなのために



カゼ インフルエンザ

協力して流行を防ごう

いよいよ修学旅行が迫ってきました。これから本格的にインフルエンザや、胃腸風邪の流行シーズンになります。本校でも始業式以降、体調不良者が増加しています。一人一人の感染症予防と免疫力アップで当日は万全の体調でのぞみましょう。

数字でチェック！ インフルエンザ情報

50~
60%

20℃ 60%

湿度

★湿度50%以上で、ウイルスの生存率低下。
★空気が乾燥していると、鼻やのどの粘膜にある繊毛の活動が弱くなり、ウイルスの侵入を防ぐ働きが低下します。



毎日の気象情報をチェック

気温が低く、乾燥している日は

☞ マスクをして出かける。

☞ めれタオルを掛けるなどして、室内の湿度をキープ。

☞ うがいをして、のどの乾燥を防ぐ。



せきエチケットをチェック

くしゃみ・せきをするときは

- ☞ 鼻や口を、腕などでおさえる。
- ☞ まわりの人から、顔をそむける。
- ☞ しぶきの着いた手は、すぐ洗う。



くしゃみ・せき

★くしゃみは時速約200km、せきは時速約300kmの速度で、鼻や口から、しぶきとともに、ウイルスをまき散らします。



時速
200
km



5
60分

換気

★人の多い、閉じた空間では、ウイルスが増殖しやすく、人から人へ、どんどん感染します。



教室の換気をチェック

換気をするときは

☞ 1時間(60分)に約5分間。

☞ 2カ所を開けて、効率よく。

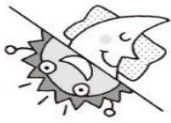


- ★ 体調が悪いと感じた時は「とりあえず学校へ行く」のではなく、安静にして早めに受診しましょう。
- ★ 特に部活動内では他学年からの影響を受けやすいので部室での長時間の雑談はひかえましょう。
- ★ 学年では感染症の流行を防ぐため“咳エチケット”を強化していきたいと考えています。マスク着用を心がけてください。
- ★ 体温をこまめに測りましょう。
- ★ 頭痛薬、酔い止め薬等、自分にあつた薬を忘れずに持参しましょう。学校から内服薬は提供しません。薬の貸し借りはやめましょう。

マスクは、患者が着用して感染拡大を防ぐ効果があるだけでなく、健康な人にものどの乾燥や、接触による口鼻周りのウイルスの付着を防止する効果があります。現地で必要な分を各自で持って行きましょう。(目安は5~6枚)

今日から**体調**を整えておきましょう

出発まで



睡眠をしっかりとうろう

早ね、早おきの習慣を



食事をきちんととうろう

特に朝ごはんはしっかり食べよう。
暴飲暴食でお腹をこわさないように



排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。
便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります



病気に気をつけよう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなる
ことがあります。治療しておきましょう。
体調面で気になることがある人は、早めに病院
に行っておきましょう

前日



① 夕食は消化の良いものを
腹八分目。暴飲暴食はダメ

② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。
とにかくベッドに入って暗くしよう

③ 手足の爪は切りましたか？

④ 持参する薬は、入れましたか？

当日の朝の注意



① 朝ごはんは、消化のよいものを
必ず食べましょう

② トイレもすませましょう

③ 靴ずれはつらいもの。
はきなれた靴をはきましょう



© makechin

《保護者の方へのお願い》



1 インフルエンザについて

*インフルエンザに罹患すると、法律により学校（修学旅行）に出席できません。（出席停止）
またインフルエンザの出席停止期間は、『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』と規定されています。

*インフルエンザと判明した場合には、医師の指示に従い、さらに修学旅行に参加すること
に対しての許可書（治癒証明書）を必ずもらい旅行当日時に生徒本人に持参させてください。
決して自己判断はしないでください。

2 当日の朝について

*生徒が朝起きて、「体調が悪い」「高熱（37.5℃以上）がある」「平熱よりも1.5℃以上
体温が高い」など症状を呈した場合、修学旅行に参加できるかどうか検討をお願いします。

*なお、空港時の体調チェックで、修学旅行へ参加させることができないと判断された場合は、
帰宅していただきます。ご承知置きください。

