



かぜや体調不良を訴えるお子さんが増えています

今週に入り、気温の低い日が続く、空気も乾燥してきています。欠席する子や風邪の症状（鼻水、せき、くしゃみ等）を訴える子が増えてきました。うがいや手洗い、バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけ、体調の回復に努めてください。よろしくお祈りします。

手を清潔にしてかぜやインフルエンザを予防しましょう

ウイルスが感染した人から他の人にうつる経路として、「飛沫感染」と「接触感染」があります。

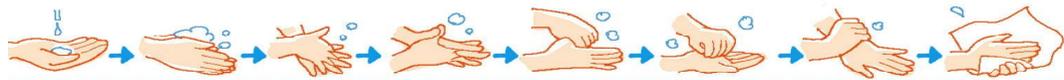
飛沫感染とは、くしゃみなどで飛ぶ飛沫（つばのしぶき）の中に入っていたウイルスが、ほかの人の鼻や口などから体内に入って感染することです。また、ウイルスが入った飛沫が手に触れて、その手から鼻や口などを通じて感染するのが「接触感染」です。

接触感染の予防として効果があるのが、石けんを使った手洗いや、アルコールが入った消毒液を使った手や指先の消毒です。

手の洗い方



- ① 水で手を濡らし、石けんを手につけます。
- ② 手のひらで石けんをこすり合わせて泡立てます。
- ③ 手の甲は反対の手のひらとこすり合わせて洗います。
- ④ 指を交差させて、指の間を洗います。
- ⑤ 親指は、反対の手で握り、回すようにして洗います。
- ⑥ 指先やつめを、手のひらでこすって洗います。
- ⑦ 手首を反対の手で握り、回すようにして洗います。
- ⑧ 石けんを流水で洗い流し、ハンカチやタオルで水をふき取ります。



アルコール消毒を利用しましょう

アルコールの入った消毒液は、風邪やインフルエンザの予防に有効ですので、積極的に利用しましょう。

アルコールが入った消毒液で手や指を消毒するときも、手洗いと同様に、手のすみずみまで消毒することが風邪やインフルエンザの予防につながります。消毒液を使うときは、手のひらにのせて、手のひらや指の間、指先、手の甲、親指、手首にしっかりと擦込むことが大切です。



石けんを使った手洗いとアルコールによる手の消毒の違い

<石けんを使った手洗い>

石けんを使って手を洗うことで、細菌、インフルエンザやノロウイルスなどのウイルスを手からはがし、水に流して落とすことができます。また、一部の石けんには細菌やウイルスなどを殺す効果があるものもあります。

<アルコールによる消毒>

アルコールが入った消毒液で手や指を消毒することで、手についたウイルスを弱らせて殺す効果があります。



専門医への受診をお願いします

定期健康診断終了後、医師の診察が必要とされたお子さんには「検診結果のお知らせ」をお渡ししています。まだ、専門医の治療を受けていないお子さんには、個別懇談の際に、再度お渡しいたします。早期に受診してください。

受診の際には用紙を持参し、専門医に記入していただき、学校へ提出してください。

児童のみなさん

いえ かえ て あら わす おこな
家に帰ってからのうがい・手洗いを忘れずに行いましょう。

また、夕食後や寝る前には必ず歯みがきをして、むし歯を
よぼう
予防しましょう。