



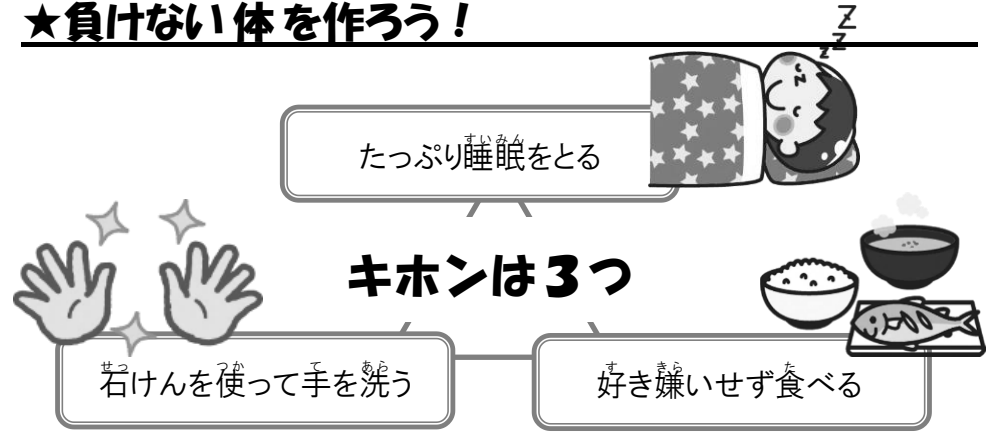
11月の馬橋小は、インフルエンザに感染した人が多くいました。また、マイコプラズマ感染症や感染性胃腸炎、溶連菌感染症に感染した人もいました。気温が下がり、空気も乾燥して、体調を崩しやすい季節です。体調管理に気をつけましょう。



インフルエンザ予防できていますか？みんなで予防に取り組みましょう！

インフルエンザの流行が続いています。今シーズン既にインフルエンザに感染した人で、再度インフルエンザに感染した人が複数出てきています。予防対策をしっかりとって、インフルエンザに負けないようにしましょう！

★負けない体を作ろう！



★朝の健康観察忘れずに！

熱はないか、鼻水は出ていないか、お腹の調子は悪くないか、朝ご飯はいつも通り食べられたかなど、体調を毎朝必ずチェックしましょう。調子がいつもと違う時は、無理をしないことが大切です。無理をして学校へ来てても、すぐに早退になることがよくあります。また、流行につながります。周りの人にうつさない、インフルエンザを拡げないことも予防のマナーです。

★マスクをつけよう！ ※正しい使い方は裏にのせてあります

◎こんな時はマスクを！

- 咳が出る
- 病気で欠席後、登校再開する日
- 休むほどではないが体調が悪い
- 病気で欠席後、登校再開する日

* マスクをして、ツバが飛び散るのを防ぎましょう。
* インフルエンザに感染した人のツバには、インフルエンザウイルスが含まれています。



★もしインフルエンザになったら…

インフルエンザかも？と思ったら、病院へ行き、きちんと診断してもらいましょう。インフルエンザと診断されたら出席停止です。体を休ませ、回復させましょう。出席停止期間中は、習い事も含め、外出はできるだけ控えましょう。

出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日経過するまで



* 登校再開の際は、登校する日に「登校届」を忘れずに提出して下さい。
* 登校届は学校のホームページからダウンロードして下さい。



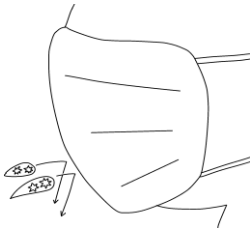
ただ つか かつ 正しいマスクの使い方^{かた}をマスターしよう!

マスクは、鼻や口に、細菌などの病原体を含んだ飛沫（つばのしぶきのことをいいます）が入るのをガードし、のどの乾燥も防ぎます。また、かぜやインフルエンザなどになった時に、他の人への感染も防ぎます。

マスクの効果

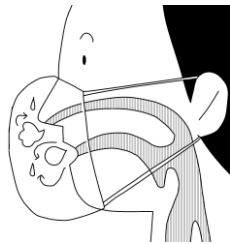
① 飛沫から守る

不織布マスクの中央は、細かい網目のようになっていて、飛沫が入るのを防ぎます。



② のどの乾燥から守る

吐いた息がマスクの中で水分となり、のどを乾燥から守ります。



マスクをしていない時に咳をした時は・・・

服の袖やティッシュで口を押さえましょう。

できれば、近くにいる人に顔をそむけましょう。

手で口をおおった時は、すぐに石けんを使って手を洗いましょう。

つばが手に付いたままドアノブなどを触ると、感染が広がります。



マスクの着け方・外し方

★マスクの着け方



① マスクの針金が入った部分を上にして、鼻からあごまで広げます。



② 針金が入っている部分を鼻に当て、すき間がないように鼻に押し当てます。



③ マスクの両側に付いたゴム紐を、しっかり耳に当て、位置を調整します。

★マスクの外し方



① 片方の耳にかかったマスクのゴム紐を持ち、中央を触らずに外します。



② 中央の部分に触らないように注意しながら、もう片方のゴム紐を外します。



③ ゴム紐を持ってゴミ箱に捨てます。