



平成31年2月13日

大山小学校

すこやかしつ

# いんふるえんざ がた けいかい インフルエンザA型に警戒!



おおやま  
大山小

ねんせい  
2年生

がくねんへいさ  
学年閉鎖

れんきゅうあ がつ にち か ねんせい がた りかん しゅっせき  
3連休 明けの2月12日(火)、2年生においてインフルエンザA型に罹患して、出席

ていし じどう きゅうそう まんえんぼうし にち すい にち もく かかん  
停止になる児童が急増しました。蔓延防止のため13日(水)~14日(木)の2日間、

がくねんへいさ おこな ねんせい がた りかん しゅっせきていし やす  
学年閉鎖を行います。1年生においても、インフルエンザA型に罹患し出席停止でお休み

じどう かねい かんせんよぼう まんえんぼうし つと いただ  
している児童もありますので、ご家庭でも感染予防、蔓延防止に努めて頂きますようよろ

ねが げんざい Aがた しゅるいけんしゅつ いちど だいじょうぶ  
しくお願いします。現在、A型は2種類検出されていますので、一度かかったから大丈夫だ

あんしん じゅうぶん かんせんよぼう  
と安心せず十分に感染予防をしてください。

## かねい ちゅうい 家庭で注意すること!



りかん (かかった) した場合は、家庭の中でもできるだけ他の家族と接触しない。

びょういん きょか がいしゅつ  
・病院で許可ができるまで外出しない。

しゅうだん なか  
・集団の中ではマスクをつける。

かなら せつ て ひょうめん しめつ なが  
・必ず石けんで手あらいをして、ウイルスの表面を死滅させてあらい流す。

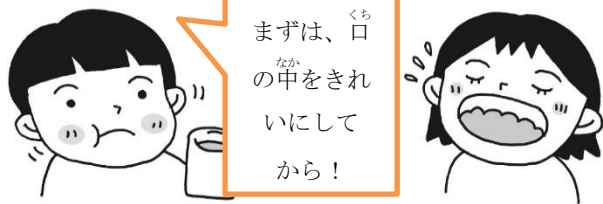
すいぶん のど かんそう へや しつど あ  
・水分をとり、喉を乾燥させない。・部屋の湿度を上げる

じゅうぶん たいりょく めんえきりょく  
・十分なすいみんで体力や免疫力をあげる。

しんどいとき むり はや ひと せんせい  
・しんどい時は無理をしない。早めにおうちの人や先生につたえる。

うらめん ひょうごけんかんせんしょうはっせいどうこうちょうさしゅうほう の ほか じょうほう さんこう  
・裏面に「兵庫県感染症発生動向調査週報」を載せています。他の情報も参考にしてく  
ださい。

# 手あらいとセットで！うがい



## ◎ブクブクうがい

口をとじたまま、少し強めに口の中をゆすぎます。口の中に残っている食べもののカスなどをとりのぞきます。

## ◎ガラガラうがい

上を向き、なるべくのどの奥までとどくようにして口をあげ、「ガラガラ」と音を出すような感じで15秒くらい続けます。

## ◎うがいをする、こんないいことが！



・しげきによって血のめぐりがよくなる

・のどのねんまくが弱まるのを防ぐ

・ホコリなどを洗い流す

・口の中にばい菌がつきにくくなる

・のどの痛み、せきをおさえる

・口の中をきれいにし、においを防ぐ

**換気と湿度の話** しめきった部屋で人が息をするとにさんかたんそふよごくうききふんわるやす  
 二酸化炭素は増えて、汚れた空気で気分が悪くなります。休み時間、掃除中は窓を全開にして新鮮な空気に入れかえましょう。インフルエンザウイルスは50%~60%以上の湿度で急速に死滅することも分かっています。

# ＊じつは冬も大切＊

## 水分補給



夏には熱心していたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

## 「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

### 引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



**インフルエンザウイルスの周り**には、スパイクタンパク質といわれる突起がついて、これが喉や鼻に入り込み増殖したときに発病します。でも石けんや消毒用エタノールには弱いので、しっかりと手洗をしてマスクで予防を！！