

今年も残り1か月を切りました。冬休みまでもう少しというこの時期は、溜まった疲れが出てくる頃かもしれません。気温や湿度の低下により、感染症にもかかりやすい時期です。リフレッシュしながら、体調管理に気を付けて生活しましょう。また、悩みを抱えている人は、来年まで持ち越さず、今年のうちに解決できると嬉しいですね。相談先として、気軽に保健室も利用してください。

インフルエンザ、全国的に流行中！予防方法の再確認を！

季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。インフルエンザをはじめとする感染症の予防には、「手洗い」「マスクの着用を含む咳（せき）エチケット」「換気」などが有効です。この機会に、予防方法を再確認しましょう！

正しい手洗い

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう！



①流水で手を洗う



②洗剤を手取る



③手のひら、指の腹面を洗う



④手の甲、指の背を洗う



⑤両手を組み、指の間を洗う



⑥親指をねじるように洗う



⑦指先を洗う



⑧手首を洗う



⑨洗剤を十分な流水でよく洗い流す



⑩手をふき乾燥させる

正しい3つの咳エチケット

咳やくしゃみが出る時には、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。「咳エチケット」を実践し、周りの人への飛沫感染を防止しましょう！



マスクをする



ティッシュやハンカチで口や鼻を覆う



上着の内側や袖で覆う



何もせずに咳やくしゃみをする

悪い例



咳やくしゃみを手で押さえる

換気

ポイントは「2か所」を「対角線」で



予防接種

インフルエンザの予防接種を行うことは、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります！

