

島内でインフルエンザが発生しています！！

平成28年1月6日(水)
久米島西中学校保健室発行

久米島島内、沖縄本島でもインフルエンザが発生しています。ご家庭でも予防対策をよろしくお願いします。

シーズンの到来！？かぜ・インフルエンザの予防も心がけ流行を阻止しよう！



★インフルエンザにかかったかな？と思ったら



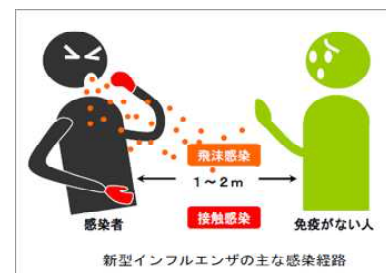
★インフルエンザにかからないために(感染予防)

*インフルエンザの感染防止策は、私たちが普段の生活の中で行うことができるものが多いです。

【咳エチケット】

かぜなどで咳やくしゃみがでる時に、他人にうつさないためのエチケット。

- 周囲の人から1メートル以上離れてください。
咳やくしゃみのしぶきは(飛沫)は約2メートル飛びます。
- ティッシュで口をおおい、顔をそらせて下さい。
マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻をおおい、他の人から顔をそらして、1メートル以上離れます。
口をおおったティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょう。
- 咳やくしゃみを抑えた手はすぐに洗って下さい。
咳やくしゃみを手でおおったら、手を石けんで丁寧に洗いましょう。



【手洗い、うがいをしましょう】

手洗い、うがいは感染予防の基本です。外出からの帰宅後、不特定多数の人がさわるような場所をさわった後は丁寧に手洗い、うがいをしましょう。

- 手洗いは、石けんを使って最低15秒以上行い、洗った後は清潔なタオルやペーパータオル等で水を十分にふき取りましょう。

【空気の入換えをしましょう】

窓を閉め切っていると、室内に汚れた空気がたまり良くない環境になってしまいます。1時間に1回は窓を開けて空気の入換えをしましょう。

* インフルエンザの出席停止期間が改正されました *

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

※抗インフルエンザウイルス薬の投与により発熱などの指標となる症状が早期に軽減し、ウイルス排出がまだ十分に減少していない段階でも解熱してしまいう状況があり、解熱のみを基準にした出席停止期間では、感染症のまん延予防が難しいため、出席停止期間が見直しされました。

* 生徒・保護者の皆さんへ協力願い *

1月24日(日)から2年生が修学旅行へ出発します。
1月20日(水)以降にインフルエンザにかかっていると、修学旅行への参加ができなくなってしまいます。しかも、キャンセル料が自己負担で発生してしまいます。
2年生のためにも、自分のためにも、久米島西中学校全体で「手洗い・うがい・マスクの着用・換気」を徹底して、インフルエンザ予防に取り組んでいきましょう！！
各家庭で、マスクを準備し、着用して登校しましょう！！