

保健だより

クラス掲示用

インフルエンザなどの感染症は、主にせきやくしゃみなどの飛沫によって感染が広がります。感染症の大流行を防ぐために、せき・くしゃみ・のどの痛みがある人は、せきエチケットとしてマスクを着用しましょう。



せきエチケット

くしゃみやせきで出る飛沫は、約2m飛ぶと言われています。

くしゃみやせきが出る場合は、マスクをして飛沫の拡散を防ぎましょう。

もし手元にマスクがない場合、せきやくしゃみの際は、ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆いましょう。

くしゃみを手で覆った場合は、手をよく洗うように心がけましょう。



マスクをつけるときは隙間を作らない！

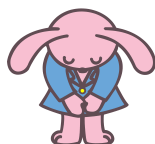
①鼻、口、頬をしっかりと覆う ②鼻の周りを抑えて隙間をなくす

③マスクを捨てるときは、「ひも」を持つ

※フィルター部分には触らずに、ひもを持って捨てましょう。

※マスクを外した後は、手を洗いましょう。

他の人にうつさないために



「保健室で内服薬はあげられません。」

市販の内服薬でアレルギー反応を起こす場合があります。

そのため、保健室では内服薬をあげることはできません。

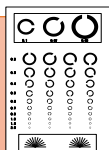
頭痛薬・鼻炎薬・整腸剤・生理痛の薬・下痢止め薬などの内服薬は、個人で準備しましょう。

特に寒さが厳しくなると、生理痛や頭痛が酷くなる人がいます。

普段飲み慣れている内服薬を忘れずに持ち歩きましょう。

「今年は、去年よりも流行のスタートが早い？」

感染症の流行の時期になりました。



～保健室からのお知らせ～

「受診はすんでいますか？」

①視力の再検査 ②虫歯の治療など

どのクラスも、まだ多くの人は受診が済んでいません。

早めに受診を済ませて、受診報告を担当の先生へ提出してください。

受診報告

〇年〇組〇〇〇〇