

インフルエンザ 市内でも急増のおそれ

養父市が行っている下水道サーベイランスによると、昨年末からインフルエンザウイルスの検出量が急増しており、「大流行のおそれあり」という注意のお知らせがきています。

今のところ八鹿小学校では大きな流行と言えるほどの欠席数ではありませんが、来週は分かりません。出来る予防はしていきましょう。

かんき換気



人が集まる場面で、空気の流れを考えた換気ができていますか？

また、時間を決めて大きく窓などをあけ、空気を入れ換えていますか？

「きれいな空気」を心がけましょう。

てあら手洗い



手をきれいに洗うことは多くの病気の予防の基本です。

冷たいですが、水道を使って手を洗うことが大切です。

作業の前と後で、あらいます。

(消毒はどうしても洗えない時の補助として活用しましょう)

マスク

咳が出るとき、のどが痛い・かゆいとき つけましょう

○鼻とあごを十分おおえるよう、自分に合ったサイズを選びます。

○咳が出るときは不織布製のマスクが望ましい。

○布製のマスクは、毎日せんたくします。

うらめん つづ 裏面に続く



で まえ けんこう ち え っ く 出かける前には健康チェック

ちょうし わる げんき おも ねつ はか
★調子が悪い、元気がないと思ったら熱を測ります。

からだ が だるい、 のど が 痛い、 頭 が 痛い など、 いつも とちがう と 感じたら

すぐに熱を測る

体温計のはさみかた



マスクをする

人が集まる所に行かない

ともだち あそ びます。 学校、習い事、スポーツの練習は休みます。

体温計をえり元から入れるとこの角度にはなりません。服のすそをめくって、わきの下に下からさし込みます。

じぶん びょうき おも ひと こうどう
自分が病気かもしれないと思ったら、まわりの人も まもる行動を！

また、病気は寝不足の子や汚れた口の子が大好きです。

夜は早めにふとんにはいる

歯みがきをていねいにする

すききらなく食べ、体の力を強くする

を守りましょう。

おうちの方へ

○朝から不調を感じていたが、登校し、途中で熱が上がってお迎えをお願いする事例があります。

お子様の様子が「いつもと違うな」と感じられましたら、体温の確認をお願いします。(正しい体温計の挟み方について、イラストを見てご確認ください。)

○換気のため教室の温度が低めになることもあるかと思います。調節しやすく、暖かい服装をお願いします。