

# 保健室よりお知らせ

県内でインフルエンザが流行っています！！

県内でインフルエンザの流行期に入りました。  
津東生のみなさん、予防に力を入れましょう。

教室の窓もあけて  
換気しましょう！

## 感染予防のために

### (1) マスクを正しく着用する

- ・外出をする時はマスクを着用する。
- ・マスクを捨てる際には耳にかけたゴムの部分を持ち、蓋付きのゴミ箱に捨てる。

#### 【正しいマスクの着用方法】

口と鼻が覆われているか。(顎の下まで覆うように)

頬の部分に隙間が空いていないか。(横から空気が入っていないか)

鼻の横に隙間が空いていないか。

### (2) 手洗い・うがいを徹底すること

- ・手洗いは石けんを使ってきれいに手首まで洗い流水でよくすすぐ。流水によってウイルスを流すように15秒から30秒かけて行うこと。
- ・うがいは、「ブクブクうがい」で口の中をきれいにした後、「ガラガラうがい」で喉の方まできれいにする。
- ・手洗い、うがいの後は清潔なハンカチ、タオルで拭くこと。



### (3) 咳エチケットを心がけること

- ・必ずマスクを着用する。
- ・マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて1～2m以上離れること。
- ・鼻汁、痰、唾を含んだティッシュはすぐに蓋付きのゴミ箱に捨てること。

### (4) 規則正しい生活を送ること

- ・栄養バランスを考えた食事と十分な睡眠をとること。

体調が優れないときは早めに病院へ行きましょう。