



令和5年10月27日(金)  
 仙台市立馬場小学校  
 保健だより NO.12  
 実家庭配付

# すこやか

～お家の人と一緒に読みましょう～

例年より早くインフルエンザが流行しているようです。さまざまな感染症を予防するには、手洗いが有効だといわれています。基本的な感染症対策を続けていきましょう。



## インフルエンザにかからないためには？

※厚生労働省 インフルエンザ Q&A より

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

### 1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。



### 2) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

### 3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。



### 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。



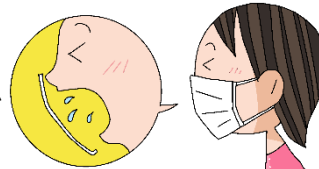

### 5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

## 「咳エチケット」を心がけよう！

咳やくしゃみで飛ぶ飛沫によって、他の人に風邪やインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「咳エチケット」です。



|  |  |
|--|--|
| <p>マスクをつける<br/>         マスクをつけることで、飛沫が飛び出すのを防ぐことができます。</p>  | <p>マスクがない時は…<br/>         ティッシュや服の袖で口を押さえ、他の人から顔をそむけるようにしましょう。</p>  |
|--|--|

本日、健康の記録(1～4年生)・健康手帳(5・6年生)を配付しました。発育測定の結果を確認していただき、押印の上、11月1日(水)までに担任へ御提出ください。

