

冬休みが終わり、3学期がスタートしました。休み中に生活リズムがくずれた人はしっかりとともに戻せていますか？冬休み気分が抜けていない人は、早寝・早起・朝ごはんで早くもとの学校生活のリズムにもどしましょう。

インフルエンザはどうやってうつる？ 予防法

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスを吸い込む。



マスクをする

接触感染



ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗う

空気感染



空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。



閉めきった部屋などの人ごみを避ける



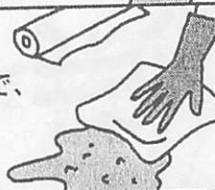
おうちの方へ ノロウイルス感染症

おう吐物の処理の仕方

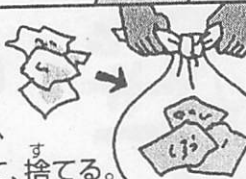
1 処理の前にマスクや手袋、エプロン（できればゴーグル）をつける。



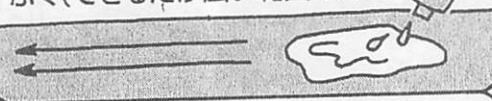
2 おう吐物をペーパータオルなどで、きれいにふき取る。



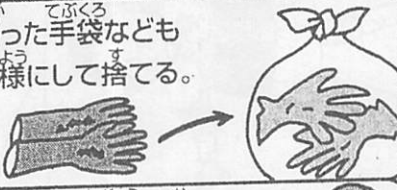
3 ふき取ったペーパータオルはビニール袋に入れ、口をきつくしばって、捨てる。



4 ふき取ったあとを消毒液でふく（できるだけ広い範囲を）。



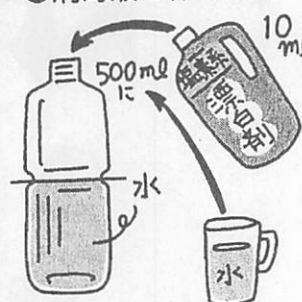
5 使った手袋なども③と同様にして捨てる。



6 すべての作業が終わったら、せっけんをつけて、手をしっかり洗う。



消毒液の作り方



500 mlの空のペットボトルに半分くらい水を入れ、家庭用の塩素系漂白剤を10ml入れて、さらに水を加えて500 mlにし、フタをしてからよくまぜます。

※身体が疲れていたりして抵抗力が弱くなっている今は、かぜ・インフルエンザだけではなく、感染性胃腸炎にも注意が必要な時期です。嘔吐物を処理するときは自分にも感染しないよう十分に気をつけてください。