



秋らしい肌寒さを感じる季節です。体調を崩していませんか？
インフルエンザやコロナウイルス感染症が流行し始めており、ウイルス対策も必要になってきます。手洗い・うがい、マスクの装着、生活習慣、防寒などで、ウイルスから身を守りましょう。

マスクの正しい装着について

校内では、風邪症状やインフルエンザが流行し始め、マスクを装着している人が増えてきました。この時期に活躍するマスクですが、正しく装着しないと効果がありません。今回は、マスクの効果と正しい装着についてのポイントを紹介しします。マスク装着時の参考にしてください。

<マスクの効果とポイント>

種類	ブリーツ型	立体型
形		
メリット	- 幅や形が調節できる。 - 会話中にマスクがズレにくい。	- 顔にフィットする。 - 口元が広いので息がしやすい。
サイズ	- 鼻から口まで覆うことができるサイズのものを選ぶ。 - 隙間を作らず、顔にフィットするものを選ぶ。	
素材	- ウイルス飛沫対策は、不織布マスクが効果的。 - 長時間使用する場合は、通気性のよいものを選ぶ。 - 肌が敏感な人は、素材や耳ひもが柔らかいものを選ぶ。 - 医療用マスクには、「JIS 規格」が制定されているため、信頼性が高い。	

<正しい装着>

	  
鼻から顎にかけてフィットし、鼻と口が覆われている。	- 鼻や顎が出ている。 - 顎下まで下がってしまう。

<注意> 校内でもインフルエンザ感染者が増えています。

※飲み物の回し飲みや食べ物の共有はしないようにしてください。

にじいろだより

「乾燥が気になる時期」

どうも皆さんこんにちは保健委員会です。今年は気温差が激しいですね・・・さて、急に冷え込み乾燥が増えてきたこの時期は、体調を崩しやすくなっています。この時期は

インフルエンザが流行する時期です。

福島県内では、インフルエンザの患者報告数が「注意報レベル」となっているそうです。近年の傾向を踏まえると、年末にかけて感染報告の増加が懸念されていて、「注意報レベル」が昨年より1か月早い状況です。

「インフルエンザを予防するには？」

○マスクの着用

医療機関や人が多い場所に行く場合は、マスクを着用することで感染リスクを減らすことができます！



○手洗い等の手指衛生

流水・石けんによる手洗いは手指などについたインフルエンザを物理的に除去するために有効な方法です！
ハンカチを持ってくるように心がけると、なお良し！



○こまめな換気

冬場の換気については、窓開けを行うと、一時的に室温が下がる場合がありますが、適度に換気を行ってください。



○十分な休養

睡眠時間が少ないと、免疫力が落ち、インフルエンザにもかかりやすくなってしまいます。睡眠時間は、8時間～10時間が理想とされています。（年齢によって異なる）

「もし、風邪の症状を発症したときは…」

登校をひかえ、なるべく早急に医療機関を受診し、安静にして、休養をとりましょう。



参考文献：福島県ホームページ インフルエンザ情報