

## 一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。  
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



## マメ情報 知っていて損はない



## ノロウイルスにも 気をつけま



### ☑ どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1～2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

### ☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

### ☑ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

## カゼをひいたときの

### 解熱剤はむやみに使わない

熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げます。



### お風呂に入ってはダメ

体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものどにいいです。ただし嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうがいいでしょう。



### 厚着で汗をだすと治る

熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。



### 水分をこまめにとる

食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。



## カイロを持って来ている人 熱いと感じたらすぐに外す

長時間触れていると、「低温やけど」になることも。痛くなくても、気づかないうちにゆっくり重症化しているかも…。



## ポケットに手を突っ込んでそのまま歩かない

ポケットに手とカイロを一緒に入れて歩くと、転んだ時などに思わぬ大ケガにつながります。

### こんな防寒対策もオススメ!

- ・機能性下着の重ね着
- ・腹巻き
- ・靴下の重ねばき など



寒がりみなさん、  
安全にかしこく、  
冬を乗り切りましょう!

## 冬休み事故やケガには気を付けて

### 暗くなる前に帰りましょう

暗くなり始める時間は交通事故が多いとき。冬は早く暗くなるので、早めにおうちに帰りましょう。

### ポケットに手を入れないで

転びそうになっても手につかず、大ケガをすることもあります。



### 歩道は凍っていることも

寒い日には道が凍ることもあります。歩くときも、自転車に乗るときも気をつけて。

### やけどに気を付けて

ストーブのそばでふざけるのは危険です。使い捨てカイロは、低温やけどに注意して使いましょう。

### 同じところに長時間貼らない

貼ったまま寝ない

### 自転車は交通ルールを守りましょう

信号無視や飛び出しは絶対ダメ!



## 「アイシティ eco プロジェクト」に参加・協力します。

コンタクトレンズ専門店「アイシティ」で使い捨てコンタクトレンズ使用後の空ケースを回収・リサイクルする取り組みを2010年から推進されています。本校では、10月から保健委員が各クラスに回収ボックスに設置し、保健室の回収ボックス(大)に空ケースを入れます。おかげさまで沢山のコンタクト空ケースを回収することができました。今後も活動していきたいと思っておりますのでご協力お願いいたします



### リサイクル収益は全額を 日本アイバンク協会へ寄付

アイバンクは角膜の病気による視力障害の方の視力回復のために、角膜移植を待つ方とドナーの架け橋の役目を果たしています。アイバンクへの献眼登録の普及活動や献眼希望者が亡くなった時に角膜の摘出医を手配する活動を行っています。

## 使い捨てレンズ空ケースを リサイクル!



使い捨てレンズ空ケース回収にご協力ください!

