



令和7年11月27日
中央区立銀座中学校
保健室

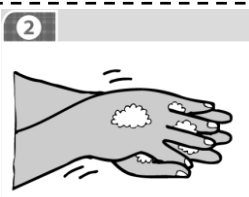
日に日に風が冷たくなり、すっかり冬の季節になりました。東京都ではインフルエンザの流行が拡大していますが、銀座中でも3年生がインフルエンザ感染症により学年閉鎖になりました。手洗いや換気、マスクの着用等、日々の感染予防対策について改めて確認し、実践していきましょう。

かぜ・インフルエンザ対策

正しい手洗い



流水でよく手をぬらし、石けンを泡立てて、手のひらをよくこすります。



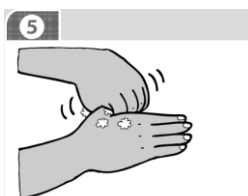
手の甲をのばすようにこすります。



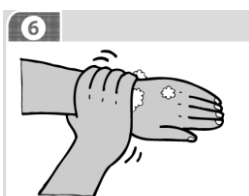
指先・爪の間を手のひらに念入りにこすりつけます。



指を組んで、指の間を洗いします。



親指を手のひらでつかんでねじり洗いします。



手首も忘れずに。



7 ハンカチを忘れずに！

最後に十分に水で流し、清潔なハンカチで水分を拭き取ります。

濡れたまま放置すると、かえってウイルスなどがつきやすくなったり、肌の乾燥の原因にもなります。

受験シーズンの前に 治療・予防接種 を!!



インフルエンザワクチンの予防接種を受けることで、インフルエンザ感染の予防や、または罹患しても重症化のリスクを低下させるという利点があります。個人差はありますが、効果が出るまでに約2～4週間、効果のある期間は約3～5カ月とされています。受験生は受験に備え、早めに予防接種を受けることをお勧めします。

感染予防対策の基本は手洗い・うがいです。また、睡眠や食事などの生活習慣をきちんと整えることで免疫力が上がり、感染症にかかりにくい身体になります。免疫力を高めて感染症を予防しましょう。

みんなの教室
空気をクリーンに

換気のススめ



ココが違うよ！

二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。

ウイルスや細菌

換気しないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。かぜやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

ニオイ

汗やお弁当など、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。

換気のコツ

- ・ 空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう
- ・ 休み時間のたびに、こまめに換気しましょう
- ・ 最低でも5分は開けたままにしましょう



「寒いから換気したくない！」という人へ

窓の近くの席で風が寒く感じる人は、ひざ掛けなどで防寒しましょう。

