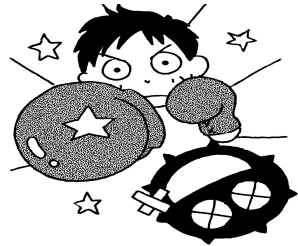


# かぜ・インフルエンザ

きょうりょく りゅうこう ふせ  
**協力して流行を防ごう！！**

じぶん  
自分のために  
みんなのために

かぜやインフルエンザのはやる季節になりました。かからないようにするには、日ごろの予防が大切です。しっかり取り組みましょう。



5つの  
チャレンジ

5 マスクを  
じょうず  
上手につかおう



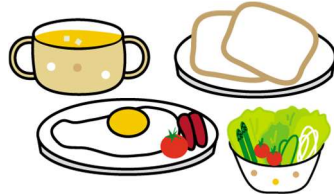
4 きょうしつ くうき  
教室の空気を  
いれかえよう



3 うがい・手洗いを  
こまめにしよう



2 えいよう  
栄養を  
しっかりとろう



1 せいかつ  
生活リズムを  
ととのえよう

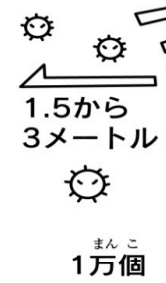


ウイルスをおいだそう

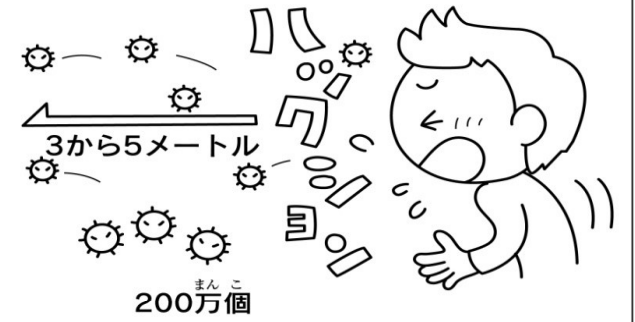
ウイルスと戦う力をつけよう

## どんどんとびちるインフルエンザウイルス

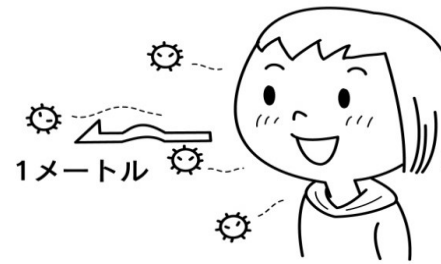
せきでとびちる範囲とウイルスの数



くしゃみでとびちる範囲とウイルスの数



おしゃべりだけでもウイルスは広がります



インフルエンザウイルスははく息にのって体の外に出てきます。せきやくしゃみはふつうの息よりもいきおいがあるのでより遠くまで、より多くのウイルスがとんでいきます。マスクをしてウイルスがとびちるのをふせぎましょう。

おうちの方へ

ノロウイルスに  
ご注意ください！

冬季になると増えてくるのが、ノロウイルスによる感染性胃腸炎です。感染力が強く、わずかなウイルスの量で多くの人が感染します。感染してから24～48時間で吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱等の症状が出てきます。

### 感染予防のポイント

- ・石けんと流水で手をよく洗う。(トイレの後、調理の前、食事の前等)
- ・加熱が必要な食品は中心部まで十分に加熱する。
- ・嘔吐物や便を処理するときは、使い捨てマスクや手袋をし、嘔吐物がついた床などはふき取り、塩素系消毒剤で消毒する。