

# ほけんだより 12月

南中学校 保健室

令和5・12

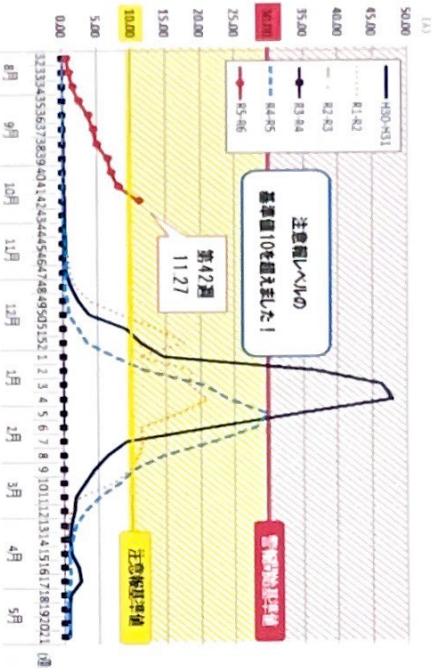


## インフルエンザ流行中

大阪府の感染者数の推移

### インフルエンザの流行状況

(大阪府における定点あたりの患者報告数の推移)



もうすぐ冬休みが始まります。もうすぐ「こころからだ」をゆっくり休めてください。しかし、今年はいつもとよりインフルエンザの流行が早く、感染者が増えています。例年のピークは、1月末ごろから2月初めです。まだまだ、感染者が増加するのではないかと心配しています。市内の小学校では、学級閉鎖が行われています。皆さんももう一度、自分の感染対策を見直し、感染しないよう楽しい冬休みにしてください。

### 【インフルエンザの予防対策】

- 重症化を防ぐために、インフルエンザの予防接種を検討してください。
- こまめに手洗いや手指消毒を行いましょう。
- 日ごろから栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠をとり、身体の抵抗力を高めましょう。
- 咳やくしゃみが出る時は「咳エチケット」を心がけましょう。
- 流行時には、人混みへの外出を控え、やむを得ず外出する場合はマスクを着用しましょう。



### 換気をしないとどうなる？

感染症にかかりやすくなる

二酸化炭素が増えて  
体調が悪くなる

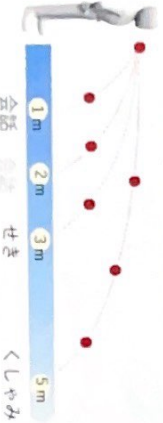
ほこりかたまり、アレルギーが発症する可能性も

換気をしないと、ウイルスが空気中に漂い感染症にかかりやすくなったり、空気中の二酸化炭素濃度が高まって体調が悪くなったりすることがあります。また、ほこりかたまりやすくなるため、アレルギーを発症する可能性もあります。

©少年写真新聞社2023

### 会話、咳、くしゃみで飛沫が飛びます

「飛沫」の飛び距離の目安



咳やくしゃみが出る時は  
みんなを守るためにも  
マスク着用してね



### 人は、無意識に顔を触っています

1時間に平均なんと23回



石けんでの手洗い、手指の消毒が有効です

