


新型インフルエンザのときのやくそく

新型インフルエンザにかからないことが

第一です。次のちゅういをまもってね！

○自分のために

- ① 外出するときはマスクをつける（流行したら、外出しない）
- ② 外から帰ったら、うがいをする
- ③ 外から帰ったら手あらいをする（それ以外にもこまめに手あらいをして、せいけつなタオルで手をふく）
- ④ こまめに部屋をそうじしたり、空気を入れかえたりする
- ⑤ 部屋の湿度（空気のしめりけ）に注意する（ぬらしたバスタオルを部屋につるしておくとうい）
- ⑥ バランスのよい食事とじゅうぶんなすいみに気をつける

○大切な家族のために



お父さんやお母さん、きょうだいも新型インフルエンザにかかったら、高い熱が出て何日もねこむことになります。そのときどんなことが必要になるか、今のうちにおうちのひとと話し合っておきましょう。

- ① かかったかな？と思ったら、近くの福祉保健センターに電話して相談する
- ② 新型インフルエンザのウイルスを吸い込まないように、家族はみんなマスクをする
- ③ 新型インフルエンザにかかった家族は一部屋に集まり、かかっていない人は別の部屋ですごす（ウイルスがうつらないようになるべく近寄らない）
- ④ 部屋の空気をこまめに入れかえる
- ⑤ 新型インフルエンザにかかった家族と同じタオルを使わない
- ⑥ こまめに手あらいをする
- ⑦ 水まくらや氷のう、アイスノンなどがある場所を覚えておく
- ⑧ 食べ物や日用品の置いてある場所を覚えておく（非常食の食べ方や使い方などを知っておく）
- ⑨ 新型インフルエンザにかかった家族には水やスポーツドリンクなどをたっぷり飲ませる
- ⑩ げりのときは、お風呂のお湯に入ってはダメ！（シャワーをあびて、バスタオルは家族とは別のものをつかう）
- ⑪ 電気のスイッチやドアノブなどよくさわる場所はアルコール消毒する（便などから感染することもあるので、トイレの便座も消毒する）

新型インフルエンザでもし学校が休みになったら・・・

1. 外出してはいけません！



ウイルスは空気の中にウヨウヨしていますから、学校が休みの間は、外に出ないようにしましょう。友だちの家に行っておそんだり、公園などでおそんだり、塾や習い事に行ったりするのもやめましょう。

もし、外出してウイルスがあなたのからだの中に入ってきたら、大切な家族に次々にうつってしまうかもしれません。自分のからだや家族のからだを守るために学校がはじまるまでずっと家の中にいることが大切です。

2. きそく正しい生活する！

学校が休みの間も、規則正しい生活をするのが大切です。学校が休みだからといって、夜おそくまでゲームをしたり、起きる時刻が遅くなったりしないようにしましょう。

規則正しい生活をしていないと、かぜをひいたり、おなかがいたくなったり、別の病気にかかったりするかもしれません。ふだんなら病院でみてもらうことができますが、新型インフルエンザが流行しているときは、病院は新型インフルエンザにかかった人がいて、うつるかもしれません。だから、新型インフルエンザが流行している間は規則正しい生活をし、病気やけがをしないようにすることが大切です。



3. 勉強も忘れずに！

学校が休みの間は宿題をしたり、自分で勉強したりするようにしましょう。教科書を読んだり、これまでのワークやテストをやりなおしましょう。毎日、時間を決めて勉強することは、生活のリズムを保つためにもよいことです。

4. お手伝いをしよう！

ずっと家の中にいると、からだを動かしたくなるでしょう。そんなときは、家の中のそうじや食事のしたくなどお家のお手伝いをしましょう。

洗濯のしかたや非常食の食べ方などをお家の人に聞いて、やりかたを知っておくと、お父さんやお母さんが新型インフルエンザにかかって寝こんだときにも役に立ちます。

