

ほけんだより 10月

福井県立金津高等学校
保健室だより
2026年10月 No.8

インフルエンザが早期の大流行！

今年は8月から全国でインフルエンザが流行し始め、福井県も9月半ばごろよりインフルエンザ流行期に入っています。朝晩は少しずつ冷え込むようになり、昼間との気温差が大きいので体調を崩しやすい時期でもあります。予防をしっかりと、風邪やインフルエンザに負けずに過ごしましょう。

今月の
保健目標

インフルエンザに気を付けよう



インフルエンザや風邪など
予防する4つの習慣

1 咳エチケット



マスク・ティッシュ・ハンカチ・
そでなどで鼻と口を覆いましょう。

2 うがい・手洗い・消毒



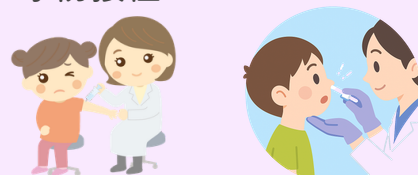
飛沫感染・接触感染予防にこまめな
うがい・手洗い・消毒をしましょう。

3 こまめな換気



教室でロスナイ
換気を回し、休
み時間ごとに窓
とドアを2か所
あけて換気をし
ましょう。

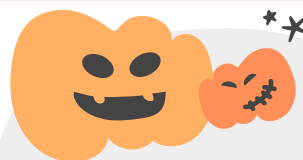
4 予防接種



予防接種してから、2週間後から効果
が出始めます。3～5か月予防効果が
あるので、早めに接種しましょう。

10月15日は 世界手洗いの日

正しい手洗いの順番をおさらいしよう！



保健室より



インフルエンザなどの学校感
染症に感染した場合は「学校
感染症報告書」の提出が必要
です！用紙は金津高校のホーム
ページからダウンロードするか
保健室まで取り来てください。

