

ほけんだより 11月号



このところ、朝晩だいぶ寒さを感じる季節となりました。そろそろインフルエンザの流行も気になります。保健室でも、風邪や体調不良など、利用者が多くなってきています。来週から後期中間考査が始まります。体調を十分整えて学校生活を送れるようにしましょう。

シーズン到来!? かぜ・インフルエンザ

予防も心がけ 流行を阻止しよう!

| | | |
|--|--|---|
| <p>こまめにうがい・手洗い</p> | <p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷりと</p> | <p>しっかり睡眠</p> |
| <p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p> | <p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温してくれる</p> | <p>部屋の換気をする</p> |
| <p>人混みを避ける</p> | <p>適度に運動</p> | <p>ストレス発散</p> <p>オコシナイ...? 病は気から...</p> |

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。重症化するおそれもあります。流行を防ぐには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが重要です。一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践していきましょう。



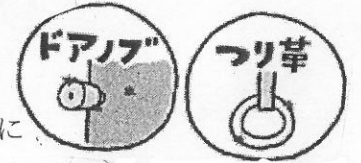
インフルエンザは学校感染症第2種に入っていますので、罹患して学校を欠席した場合出席停止扱いとなります

保健室で出席停止届けをもらい、保護者に必要事項の記入と、薬の説明書のコピーを添付して、学校へ提出してください。

- インフルエンザの症状
 - ・38度以上の発熱
 - ・全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛、悪寒）
 - ・のどの痛み、咳、鼻水、くしゃみなど



- 感染経路
 - 飛沫感染
感染者のくしゃみや咳によりウイルスが放出→別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染する。
 - 接触感染
感染者の手などにウイルスが付着→その手で周りの物に触れる→別の人が、その物に触れて感染→その手から口や鼻を触って感染する。



- インフルエンザの予防
感染経路を経つことが重要です。
 - マスクの着用
くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクはすぐ処分しましょう。
 - 正しい手洗い
手洗いの前に、爪は短く切っておく、時計や腕の周りの飾りを外し石けんが隅々に行きわたるようにしておく。

正しい手の洗い方を知っておこう!

- ①手を流水で洗い流す。
- ②石けんを十分に泡立て、手の各部位を洗う。

両方の手のひらをあわせて、よくこする。



爪の間は、手のひらに指先を立てて洗う。



手のひらと手の甲をあわせて、よくこする。



親指は、反対の手でねじるようにして洗う。



指の間は、両手を組むようにして洗う。



手首も、反対の手でねじるようにして洗う。



- ③流水で石けんと汚れをしっかりと洗い流す。
- ④ペーパータオルや乾いたきれいなタオルで水気を拭き取る。

