

ほけんだより



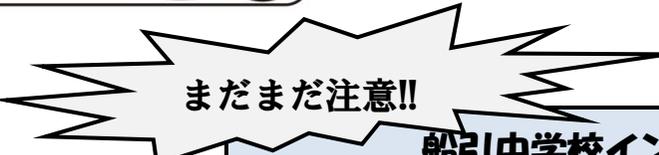
NO. 14
2015年 2月 25日
船引中学校保健室



かぜ・インフルエンザ拡大防止

冬休み明けのインフルエンザも1月下旬には落ち着いたのですが、16日(月)に1学級6名をスタートにまた発生し、まだおさまらない状態です。

田村市内のインフルエンザ感染状況をみると、常葉・船引中学校区が増加傾向ですので、引き続き予防を心がけてください。**手洗い・うがいを徹底し**、ウイルスに対する抵抗力を下げないためにも**栄養をしっかりと**、**睡眠時間も十分確保**するよう、ご家庭でも声をかけていただければと思います。朝、体調が悪い場合は必ず検温をして普段より熱が高い場合は無理をしないことをお勧めします。「のどが痛い」「だるい」等の症状や37℃前後の微熱程度の熱で「風邪かな?」の状態からインフルエンザと言われています。突然の高熱ばかりではないようです。「関節の痛み」「強い寒気」も、インフルエンザの症状の1つです。



まだまだ注意!!

船引中学校インフルエンザ状況 (人)

2月	1年生	2年生	3年生
17日(火)	1	9	0
18日(水)	1	9	0
19日(木)	4	7	0
20日(金)	7	6	1
22日(日)	15	12	2
24日(火)	20	13	2
25日(水)	21	9	2

休日の過ごし方を考えよう!

休み明けに体調を崩す人も多いようです。休んだはずなのに、なぜでしょう?

◆友達と遊びに出かけた。

人の多いところには、かぜのウイルスもいっぱいです。連れて帰ってきてしまったのかも。



◆たっぴい寝だめをした。

いつもと違いすぎる生活リズムが、体調を崩す原因かも。



休日の過ごし方が次の1週間の元気を左右します。いつもの生活リズムを乱し過ぎないように、気をつけましょう。

① 栄養をとり、ゆっくり休む

バランスのよい食事をとり、夜は早めに寝て、抵抗力を高めましょう。

夜はからだの中で、免疫を高めるリンパ球が増えています。しっかりと休みましょう。



④ 人混みをさける

ウイルスは人混みが大好きです。ウイルスに感染しないように、流行している時期はできるだけ人混みは避けましょう。外出する際は、**咳エチケット**を徹底し、マスクを着用しましょう。



② 適度な温度や湿度を保つ

ウイルスは温度や湿度が低いほうを好みます。エアコンやストーブで部屋をあたためるときは、加湿器などを使って、**室内が乾燥しないように注意**しましょう。



③ こまめに手洗い・うがいをする

外出やトイレの後、食事の前には、**必ず石けん**で手を洗いましょう。

うがいをして1時間たつと口の中はうがい前の状態に戻るといわれています。**休み時間ごとにうがい**をするように心がけましょう。うがいは、のどの中についたウイルスを洗い流し、また湿り気を保つことにつながります。

インフルエンザと診断されたときは...

- ◆学校に連絡してください。(出席停止となり欠席にはなりません。)
- ◆早く熱が下がって、元気になったように見えても、他の人に感染させる可能性がありますので、登校をする場合は、医師の指示に従ってください。

◆発症した後、5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児では3日)を経過するまでが出席停止の期間です。

3年生は3月10日が県立高校の受験日です。体調もベストな状態で受験に臨めるよう、みんなで予防に努めて、うつさない、うつらないようにしましょう。

