

保健だより



熊谷市立大幡中学校
保健室
平成29年12月1日

12月に入り、寒さも本格的になってきました。11月以降、インフルエンザの患者数が増加し、流行の兆しを見せています。「外出後の手洗い・うがい」「適度な湿度の保持」「十分な休養とバランスのとれた食事」など、ポイントを押さえて感染予防に努めましょう。

インフルエンザの出席停止期間について（確認）



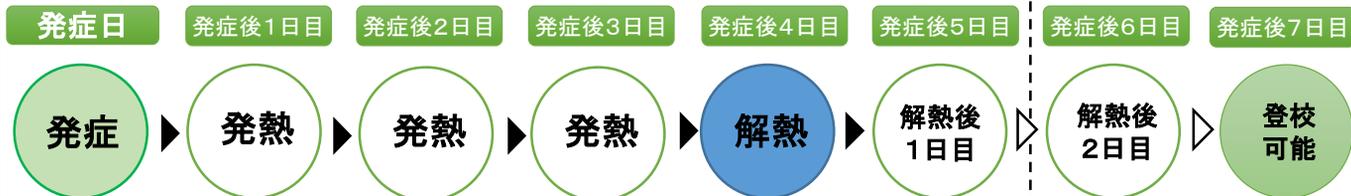
コバトン

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



- 注意！
- ①インフルエンザ発症日を0日と数えてください。
 - ②解熱後2日に解熱した日を含めないでください。
 - ③1日のうちで、発熱・解熱をともに認めた場合には、発熱期間としてください。
 - ④その他、医師の指示があった場合には、その指示通りに対応してください。

生命の授業のお知らせ



日時： 12月6日(水) 13:50~14:45
場所： 大幡中学校 北校舎1階 多目的室
講師： くまがやピンクリボンの会

がん教育の一環として、1年生が参加します。事前の申し込みは必要ありません。ぜひ、保護者の方のご参加をお待ちしております。当日は上履き・筆記用具をご持参ください。



薬物乱用防止教室のお知らせ

日時： 12月7日(木) 13:55~14:30
場所： 大幡中学校 体育館
講師： 麻薬・覚せい剤乱用防止センター
指導員 秋葉様

全校生徒が参加します。事前の申し込みは必要ありません。当日は、薬物乱用防止キャラバンカーの見学もできます。ぜひ、保護者の方のご参加をお待ちしております。当日は上履きをご持参ください。

うつらない!
うつさない!

インフルエンザ 対策



インフルエンザを 予防するために

インフルエンザと普通のカゼとは、原因となるウイルスの種類が異なる、違う病気です。

インフルエンザは、普通カゼの症状(くしゃみやせき、鼻水、熱など)に加えて、頭痛・関節痛・筋肉痛・38度以上の高熱などの強い症状が全身に出ます。肺炎などを併発し重症化することもあるので注意が必要です。

また、インフルエンザは伝染しやすいので、インフルエンザにかかったら、医師の許可が出るまで学校を休み、人ごみに行かないようにしましょう。

①栄養をとり、ゆっくり休む
バランスのよい食事をとり、夜は早めに寝て体力をつけ、抵抗力を高めましょう。



②人ごみをさける
ウイルスは人ごみが大好き! ウイルスに感染しないよう、人ごみはさけましょう。



③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温めるときは、加湿器も使って、部屋の空気が乾かないように注意しましょう。



④外から帰ってきたあとは、手洗い・うがいをする
手を洗うことは、ウイルスがつるのをふせぐことにつながります。うがいは、のどの中についたウイルスを外に出し、また湿気を保つことにつながります。



インフルエンザの予防接種について

インフルエンザ・ワクチンの予防接種を受けておくと、インフルエンザにかからない、またはかかっても症状が軽くて済むという利点があります。ポイントは、インフルエンザが流行する前に受けること! インフルエンザは空気が乾燥し、気温が下がってくる11月になると流行しはじめるので、予防接種を受けるなら、寒くなりはじめたらすぐが効果的です。



おぼえておこう! ~咳エチケット~

咳エチケット

その **1**

鼻と口をおおう

咳・くしゃみをするときは、周りの人から顔をそむけ、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。使ったティッシュは、すぐゴミ箱に捨てましょう。



咳エチケット

その **2**

とっさのときは、「そで」でカバー

急な咳・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側でおおいます。(手でおおったら、すぐに石けんでよく洗いましょう。)

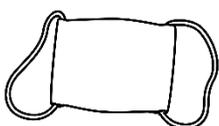


咳エチケット

その **3**

マスクをする

インフルエンザウイルスはマスクの編み目を通り抜けるほどの小ささ。でも、ウイルスを含んだ飛沫(鼻水やだ液)をとらえることで予防につながるのです。



マスクの役割は?

- ①飛沫の飛びちりを防ぎます。咳・くしゃみでウイルスも飛び出します。
- ②手で鼻や口をさわるのを防ぎます。自分でも気づかないうちにさわっています。
- ③のどにしめり気をあたえます。ウイルスは乾いているところが大好き!