

ほけんだより

2011. 12. 21 (水)
小平市立 小平第三中学校
保健室 雨宮 幸子

今年もあと10日。大震災は、誰にとっても大変な経験でしたが、今、生きていることに感謝したい一年になりました。さて、いよいよインフルエンザが流行期に入りました。年末年始は、外出する機会も多くなり、より多くの人と接触することで、かぜやインフルエンザが広がっていきます。気を緩めることなく、ひとりひとりがしっかりとかぜの予防を心がけて過ごすようにしましょう。

インフルエンザの感染経路にはどんなものがある？

☞ 主に飛沫感染と接触感染ですが、狭くて閉め切った部屋などでは飛沫核感染の可能性もあるといわれています。

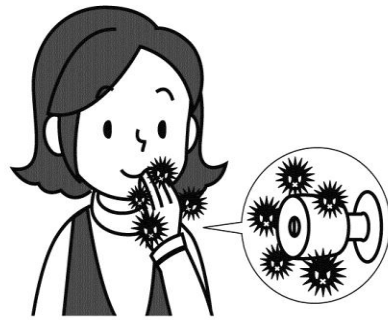
飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ飛沫が周囲に飛び散り、それを直接吸い込むことで感染する。



接触感染

ウイルスがついた物などを触った手で、自分の目や鼻、口を触ることで粘膜などから感染する。



飛沫核感染

ウイルスを含んだ飛沫の水分が蒸発し、ごく細かい粒子（飛沫核）となって長く空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。



予防のポイントは **手洗い・うがい・室内の換気** です！

インフルエンザの症状は...

普通のかぜの症状の他に



38℃以上の高熱

全身の痛みや悪寒

すぐに病院へ！

発症して48時間以内であれば、抗インフルエンザ薬が、効果あります。受診のタイミングが大事です。



インフルエンザ等の学校感染症が治って登校する場合は、「登校許可書」が必要となります。「登校許可書」は、学校に用意してあります。また、3中のホームページの「保健室・カウンセリング」をクリックにし、必要書類からダウンロードすることも可能です。

カゼの ひきはじめの 注意!

カゼやインフルエンザでは何よりも予防が
大切。規則正しい生活を続けて普段から免
疫力を高めておきましょう。でも、もしカゼかな…と思ったら、
悪化させないように以下のことを守ってく
ださい。カゼはひきはじめが肝心!

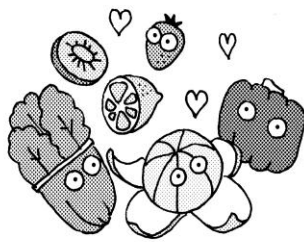


安静にしてやすむ



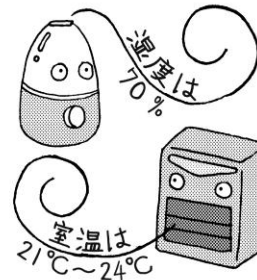
あたたかくして早寝しよう

しっかり食べて栄養をとる



ビタミンCがおススメ

室内を適度な温度・ 湿度に保つ



外出はひかえる



※急な高熱や頭痛、関節など全身の痛みが出たときは、インフルエンザの疑いあり。すぐに病院へ!

せき

エチケット



手でおさえたときは
手洗いを忘れずに



せき・くしゃみがでるときは、人のいないほ
うを向いて鼻と口をおおう



鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てる



マスクには、
保温・保湿効果
があり、のどを
守ってくれます

せきがでているときはマスクをしましょう

2学期の保健室をふり返って・・・

もう少し、注意深く行動していたら、こんな怪我にならなかったのに。と残念な事故が多く起きていました。しかも本人が疲れていて集中力に欠けていたことも事故の原因になっています。忙しい生活の3中生がたくさんいます。上手に休養をとって疲れを残さないように、気をつけましょう。

来室理由とその原因 BEST 3

外科

- | | | |
|--------|---|--------------------------|
| 1位 打撲 | } | 本人の不注意や 走っていて転倒 など |
| 2位 擦り傷 | | |
| 3位 捻挫 | | |

内科

- | | | |
|---------------|---|-----------|
| 1位 頭痛 | → | 寝不足や疲れ |
| 2位 腹痛 | → | 冷え・不規則な食事 |
| 3位 気持ちが悪い・吐き気 | → | 疲れなど |

健康に気をつけて、充実した冬休みを過ごしてください。