

# すこやか

横浜市立深谷中学校・保健だより

令和元年度 第7号

2020. 2. 4.

基本を確認！

## かぜ・インフルエンザの予防

### ① 手洗い、確実に

せっけんを泡立ててよく洗いましょう。洗った手がぬれたままでは、その手でウイルスがまた増加します。ハンカチも忘れずに持ちましょう。

### ② マスクの着用

ウイルスの侵入や飛散を防ぐと同時にのどを温め、湿度を保つことでウイルスが増えにくい状態になります。

### ③ せきエチケット

せきやくしゃみをするときには、ハンカチやティッシュ、自分の服の腕の部分などで鼻や口を押えて、ウイルスが飛び散らないようにしましょう。

### ④ 適度に加湿、そして換気

空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使い適度な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて換気をしましょう。

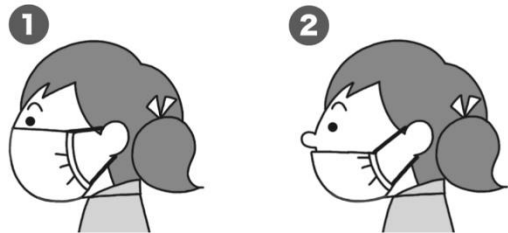
### ⑤ 人ごみを避ける

インフルエンザが流行している時には外出を控えましょう。やむを得ないときにはマスクを着用しましょう。

### ⑥ 日々の健康管理

普段からしっかりと栄養や睡眠をとり、体調を整え、免疫力を落とさないでいることが一番大切です。

マスクのつけ方、  
どつちが正しい？



こたえは①です。  
マスクは「鼻からあごまで」を  
おおようにしてつけます。  
いきぐる  
息苦しいからと②のように  
鼻を出さないようにしましょう。



新型コロナウイルスによる肺炎の流行が、連日、ニュースになっています。コロナウイルスは発熱やのど、気管などの症状を引き起こすウイルスです。風邪やインフルエンザと同じように感染症対策を行うことが重要です。日頃から健康管理に努めるとともに、確実な手洗いやマスクの使い方、せきエチケットなどをもう一度復習してみましょう。

# かぜをひいたときには・・・

「具合が悪いな」と気づいたときの最初の対応が大切です。いつもより少し自分をいたわる生活を心がけてみましょう。それでも症状が長引くとき、改善しないときには病院にかかりましょう。



## ① しっかり休養する

寒気がする、体がだるい、せきや鼻水が出るなど気になる症状がみられるときには、いつもより早く寝て、まず十分な休養を取ることを優先してください。

## ② 栄養のあるものを食べる

体を温めることができ消化の良いものを食べましょう。熱が出たり、下痢、嘔吐があるときには、水分もしっかりとるようにしましょう。

## ③ 保温する

体が冷えないように重ね着などで温かくしましょう。汗をかいて下着がぬれたままだと体が冷えてしまうので、着替えるようにしましょう。

# やけどに注意

寒い季節には火気を使うことも増えます。やけどをしないように気をつけましょう。

## 【やけどの分類（深度）と症状】

下にいくほど症状が重いので、Ⅱ度以上は病院へ

分類	症状
I度	赤くなって痛い。水ぶくれなし。
浅いⅡ度	水ぶくれができて、赤くなって痛い。
深いⅡ度	水ぶくれができて、皮ふは赤または紫色、白っぽくなる。
Ⅲ度	皮ふは黒またはこげ茶、白っぽくなる。痛みは少ない。

## 【やけどの応急手当】

### ☆まず、水で冷やして!!

- 水道の流水で15～30分くらい冷やします。直接当てないで、水をためてから冷やすとよいでしょう。
- 近くに水道がない場合、冷やせるものがあれば何でも活用しましょう。ただし、氷は直接皮膚に当てるとくっついてしまうことがあるので注意が必要です。

## 【そんなに熱くないのにやけど?!】

使い捨てカイロや電気毛布などでもやけどをすることを知っていますか? 「低温やけど」と言って、体温より少し高いくらいの温度がずっと当たることにより皮膚の奥がやけどしてしまい、普通のやけどよりも治りにくいのです。使い捨てカイロは使い方をきちんと守り、同じ個所に長時間当てないように、貼ったまま眠らないように注意しましょう。また、電気毛布は寝る前に布団を温めるのに使い、寝ている間は使わないようにしましょう。