



3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れ、睡眠不足の人もいると思いますが、規則正しい生活を心がけ、1年を元気にスタートさせましょう。



1月の保健目標 インフルエンザを予防しよう

毎年、冬休み明けに、インフルエンザが流行します。手洗いや換気をして予防するとともに、睡眠や食事など、規則正しい生活をして、抵抗力を高め、インフルエンザにかかりにくい身体をつくりましょう。

(どんなに予防をしたり、抵抗力を高めたりしても、インフルエンザにかかってしまう人もいます。インフルエンザの症状がみられる場合には、病院に行って、ゆっくり休みましょう)

◆風邪とインフルエンザの違い

風邪の特徴

- ・ライノウイルスやアデノウイルスなどが原因
- ・発症は緩やか
- ・37～38℃未満の熱
- ・くしゃみ、鼻水、のどの痛みなど
- ・合併症は少ない



インフルエンザの特徴

- ・インフルエンザウイルスが原因
- ・発症は急激・38℃以上の高熱・足腰や関節などの強い痛み、悪寒など
- ・気管支肺炎など合併症も



◆治癒届の提出について

インフルエンザにかかった場合には、治癒をして登校する際に『治癒届』を記入・提出していただく必要があります。『治癒届』は釜利谷中学校のホームページ【ホーム→保健→治癒届】からもダウンロードすることができます。ご利用ください(もちろん学校から用紙をお渡しすることもできます)。

◆冬休み中のケガや病気について

冬休み中に、大きなケガをしたり、大きな病気にかかった場合には、担任の先生または保健室に伝えてください。

カゼ

〇×クイズ

Q ①カゼのウイルスは乾燥が好き？

A ○ 空気が乾燥すると、のどや鼻の線毛の動きが弱まるので、ウイルスは乾燥が大好き。カゼ予防には、加湿器をつけたり濡らしたタオルを干して乾燥を防ぎましょう。

Q ②カゼは人にうつすと治る？

A × せきやくしゃみをしてウイルスをばらまいても、自分のカゼが治るわけではありません。マスクをつけてしぶきが飛ぶのを防ぎ、ほかの人にうつさないようにしましょう。

Q ③カゼをひいているときはお風呂に入ってはいいかい？

A × 高熱でつらいときは体力を消耗するので入れませんが、微熱で元気なら、入っても大丈夫。入る前と後にコップ1杯の水を飲み、湯冷めに気をつけてください。

冬の健康 そととなか

① 重ね着て体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるもので温度調節を

③ 3つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります

① 時間に1回換気する

- 閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
- ガスや石油の暖房器具の使用で空気は汚れます

② がい、手洗い

外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう

湿度=50~60%
温度=18~20℃

乾燥と寒いのが好き
なウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

