

ほけんだより



平成31年 1月8日
北 区 立 神 谷 中 学 校
保 健 室

あけましておめでとうございます！みなさんは冬休みを健康に過ごせたでしょうか？
年が明けると、進級・卒業の時期が一気に迫ってきた感じがしますね。みなさん、心の準備はできていますか？新たなスタートに向け、お正月気分から切り替え、心身ともにスッキリとした学校生活を送ることができるよう、自分自身の健康管理に努めましょう。

1月の保健目標 「風邪の予防をしよう」

冬に流行する感染症について

	インフルエンザ	溶連菌感染症	RSウイルス感染症
症 状	<ul style="list-style-type: none"> 急な悪寒 発熱(38℃~40℃) 倦怠感(だるい) 筋肉痛、関節痛 咳、鼻水 (腹痛・嘔吐・下痢) 	<ul style="list-style-type: none"> 発熱(38℃~39度) のどの痛み 小さくて紅い発疹(ぶつぶつ) イチゴ舌(ペロにイチゴのようなぶつぶつができる) (頭痛・腹痛・首筋が腫れる) 	<ul style="list-style-type: none"> <乳幼児> 発熱(38℃~39度) 鼻水、咳 喘鳴(ヒューヒュー、ゼーゼーといった音)⇒呼吸困難 <年長者や成人> 普通の風邪、ひどい風邪
出席停止期間	発症後5日を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまで。	病状により、医者が感染のおそれがないと認めるまで。	
経 路	<ul style="list-style-type: none"> 飛沫感染 咳やくしゃみによる飛沫(飛沫=しぶき) 接触感染 手指を介して、目、喉、鼻や口にウイルスが付く 		

12月には感染性胃腸炎にかかってしまった人が数名いました。感染性胃腸炎(ノロウイルス)のほかに、近年毎年のように流行している感染症として、インフルエンザ・溶連菌感染症・RSウイルス感染症(=主に乳幼児が発症)があげられています。

温度が低く乾燥した冬には空気中に漂っているウイルスが長生きするので、3月頃まで注意が必要です。

1 手洗い

手は、いろいろなどろにふれるので、気づかないうちに、ウイルスがいつばいついています。せっけんを使って、こまめに手を洗いましょう。

2 うがい

かぜのウイルスは、空気といっしょに、のどから侵入してきます。体の奥に入り込む前に、洗い流してしまいましょう。

3 マスク

せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。

4 ポケット

必要なとき、ハンカチやティッシュがすぐ取り出せるように、ポケットのある服を選びましょう。

かぜよぼう
KZY 10

5 食べる

ふだんから、いろいろなものをバランスよく食べることで、かぜ予防には、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが効果的です。

6 すいみん

体の疲れをとり、かぜと戦う体力をつけるには、夜、しっかり眠ることが大切です。

7 運動

体を動かして遊ぶことで、かぜと戦う体の動きや体力が高まります。

8 換気

教室の空気を入れかえるときは、窓とろうか側の2カ所を開け、空気の通り道をつくりましょう。

9 温まる

体が温まると、体全体の動きが活発になって、病気とたたかう力がしっかり働くことができます。

10 楽しみ

楽しい！という気持ち持ちは、病気とたたかう体の動き(めんえき力)を高めます。