

保健だより 1月

金沢錦丘中学校
保健室
平成30年1月18日



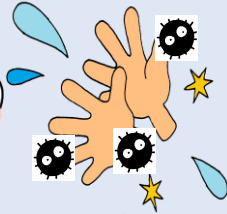
今年はワンドルな年！
心身ともに成長をするぞ！

～ 1月の保健目標 ～

かぜ・インフルエンザの予防

さあ！本格的な流行シーズンです。
予防をしっかりと！

三学期
スタート



っぱい 食べて（バランスよく）



くぬくせず（だらだらしない）



んどん身体を動かして



っかり風邪予防！



新学期が始まり約1週間たちました。

冬休み明けから、インフルエンザの罹患者が発生したり、急な寒波による大雪で1週間があっという間でした。1月は「行く」、2月は「逃げる」3月は「去る」と言われるように、3学期は、あっという間に時間が過ぎてしまいます。これからは、進級・進学に向けて計画的に進めていきましょう！



かぜの ひきはじめの 注意！

- ★ 無理をせず安静にして休む
あたたかくして早く寝ましょう。
- ★ しっかり食べて栄養をとる
ビタミンCがおすすです。
- ★ 室内を適度な温度・湿度に保つ（換気で調整しましょう）
温度 21～24℃、湿度 70%が目安です。
- ★ 外出は控える
どうしても必要があるときはマスクの着用を!!



予防のポイントは、なんとって『手洗い』!!

＜洗い残しはありませんか？＞

□手のひら □手の甲 □指の間 □指先・爪の間 □親指・手首

＜手洗い3つの約束＞

- ①石けんを使う!!
- ②水でしっかり洗い流す!!
- ③水気をふき取る!!



インフルエンザにかかった場合は、出席停止扱いになります。その場合は、医師に「病欠証明書」を書いてもらい提出してください。「病欠証明書」は、錦丘中学校のHPからダウンロードできます。（紙媒体でもお渡すことができます）欠席する場合には、症状を詳しくお聞きすることもあります。学校内での感染防止および拡大防止のためです。ご了解ください。また、欠席連絡も保護者自身で早めに学校にご連絡下さい。緊急連絡カードの変更もあればお知らせ下さい。



感染症予防対策3つの要素

- 1) 感染症にかからない
- 2) 感染を広げない
- 3) 感染症を早く終息させる



感染症では、自分がかからないように気をつけることも大切ですが、人にうつさないことも重要です。「このくらいなら」と無理をした結果、症状を重くしてしまい、周りへ感染を広げてしまうこともあります。学校はたくさんの人が集まる場所ですから、私たち一人ひとりが気をつける必要があります。

※疑われる症状があるときは、必ず医師の診察を受けるとともに、学校に連絡してください。

※感染症の診断を受けた場合、出席停止となりますので、自己判断で登校せず、必ず医師の指示に従い休養してください。

※咳エチケットを守ってください。

咳やくしゃみをするときは、人のいない方を向いて、ハンカチなどで口を覆ってしまししょう。また、マスクをしまししょう。

【注意】マスクは家庭で準備してください。

～かぜ・インフルエンザ予防～ 健康検定よい



本校も、かぜ・インフルエンザ等の流行の兆しがあります。今週に入って体調不良・微熱の他に、吐き気・腹痛など胃腸症状で欠席する生徒もいます。インフルエンザは高熱のA型、やや微熱傾向のB型が混在しています。微熱でもインフルエンザに罹患していることもありますので、早めの受診をお願いします。

②うつり方（感染方法）

ひまつかんせん
飛沫感染 → くしゃみやせきで 空気中にとびちる

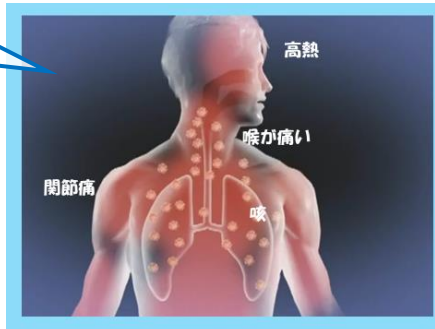


せしよくかんせん
接触感染 → さわって うつる



インフルエンザの症状は、喉の痛み、関節痛、高熱、頭痛など

せきやくしゃみが空気中に飛び散る。また手を介してうつります。



咳をするとマスクなしでは2メートルほどウイルスのしぶきが飛びます。マスクは、自己防衛の役割もあります。

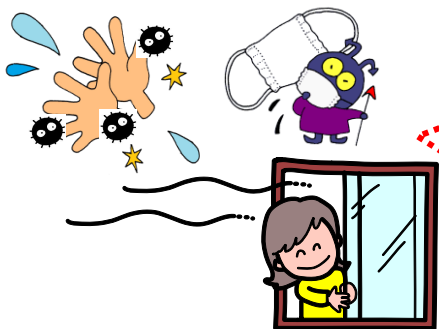
みんなが使うキーボードの汚れ



モニターのスイッチやマウスの他にも、よく使うキーの汚れが目立っています。

色々な人が触るものを通じて、ウイルスが感染。キーボードや扉の取っ手などもその一つ！手洗いは必須！

予防方法は...



予防方法は.....

・咳エチケット ・こまめな手洗い ・換気 が大切です。
インフルエンザウイルスの特徴を知れば、予防方法もバッチリ！

～温めるべき3つの首～

冷え知らずになるために、温めるべきは3つの「首」！ ポイントは？ ～冷えは万病のもと？～

寒いと体調を崩してしまいがち。かぜをひいたり、血行が悪くなったり、肩こり・腰痛や頭痛が起こったりといろいろ大変ですが、寒いとき、「ココを温めれば効率が良い」という **3つの体の「首」**があります。

3つの「首」とは、「**首**」「**手首**」「**足首**」のこと。これらは太い動脈が皮膚に近いところにあるため、**気温の影響を受けやすいのです**。ここが冷えると、冷たい血液が体をめぐり、全身が冷えてしまいます。逆に温めると血行がよくなり、また温かい血液が流れるため、体があたたまります。なかでも**首はもっとも大切**。首の後ろを温めることで、全身に温かい血流がめぐり、肩こり解消につながるほか、**手足の血行も良くなります**。あなたは靴下で、体を冷やしていませんか？

