

ほけんだより



2016. 12
東和中学校

今月の保健目標
思いやりの気持ちを持とう



インフルエンザの季節になりました

この症状、なぜ? インフルエンザ?



	かぜ	インフルエンザ
症状が出る場所	のどや鼻	全身
症状のすすみ方	ゆっくり	早い
発熱	37~38度くらい	38~39度以上
鼻水	ひきはじめに出る	後から出る
せき	すこし、軽い	たくさん、強い
頭の痛み	かる軽い	つよ強い
筋肉・関節の痛み	あまり出ない	つよで強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	つよ強い

かぜとインフルエンザには同じような症状が出る事が多いため、たとえば『重いかぜ』と『軽いインフルエンザ』は区別がむずかしいことがあります。「ちょっとしんどいかも」と思ったら、早めにお医者さんにみてもらうことが大切です。

インフルエンザと診断されたら出席停止になります。
必ず、学校に連絡してください。

出席停止期間：
発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

◆感染を予防するためには◆

インフルエンザにかからないように、日頃から規則正しい生活をして抵抗力をつけておくことが大切。もし、かぜやインフルエンザにかかってしまったら、周りの人にうつさないように、症状が出たときは、早めに病院を受診するようにする。また咳エチケットを守るようにマスクをつける。

<予防の基本>

- ①流行前のワクチン接種
- ②うがい・手洗いをしっかりする（外出後、食事前、トイレ後など）
- ③換気と加湿に気をつける（休み時間ごとに教室の換気）
- ④十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事（体の抵抗力をつける）
- ⑤人ごみへの外出を避ける
- ⑥マスクを着用する（咳エチケット、やむを得ず人ごみに行くときなど）
- ⑦掃除をしっかりとる（机やドアノブなどを水拭き）



夏バテならぬ 冬バテ って知っていますか?

【主な原因】

- ①忙しさ
ストレスがたまり、いつも緊張状態で休まらない
- ②寒さ
冷えて血行が悪くなる
- ③筋肉が衰える
運動量が減るため
- ④日の短さ
太陽の光をあびないことによる不調



【主な症状】

- ・イライラする
- ・疲れやすい
- ・寝つきが悪い
- ・肩などがこる
- ・おなかの調子が悪くなる
- ・免疫力が低下して、かぜなどにかかりやすくなる



【予防・解消するには】

- ・気分転換をする
- ・からだを動かす
- ・お風呂に入って温まる
- ・からだを温める食事をする
