

保健だより

平成27年1月20日
インフルエンザ警報号
津幡高校保健室

インフルエンザ注意報 発令中！！

全国的にインフルエンザの流行が広がり、県内の流行もまもなく警報レベルまで達しそうです。みなさんの身の周りにも、インフルエンザにかかった方はいませんか？ただ熱が高いだけでなく、感染力が強く、体力の消耗の激しい感染症です。高齢者の方、乳幼児、持病のある方にとっては、時に生命をおびやかす恐ろしい病気となります。症状がある場合には決して無理をせず、身の周りへの感染を防ぐようにしましょう。健康な人は体力が落ちないように夜更かしは控え、3食しっかりと食事をし、インフルエンザに負けない生活を心掛けましょう。

インフルエンザはやってきます！

インフルエンザの特徴は

- 高热
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が急に出来ます……

部屋の加湿を心がけ、あたたかくして早く休む。



かかったかな…？と思ったら……。

医師の診察を受ける



インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけ・忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- バランスのよい食事
- 湯冷めに注意
- 換気
- 体を動かす
- 人混みをさける



旬の食べものでかぜ予防

食べものからとる栄養は、かぜとたたかう体の力を助ける強い味方です。特に、この時期にとれる旬の食べものには、栄養がたっぷりつまっています。少しずつ毎日食べて、かぜのウイルスが近づきにくい体をつくりましょう。

- ★ビタミンA：のど・鼻の粘膜や皮ふの働きを助ける。
- ★ビタミンC：からだを守る免疫のしくみを助ける。
- ★ビタミンE：血液の流れをよくする。



室内外の温度差に注意

外は冷たい風が吹いて寒いのに、一步、建物や電車の中に入ると、暖房がしっかり効いている…。暖かい室内で汗ばんだまま外に出ると、急に体が冷えて、実際の気温よりも寒く感じることもあります。

……温度差対策で、かぜを撃退!!……

- ◆肌着を着る
汗を吸い取りやすく、乾きやすい素材の肌着を着ることで、汗による冷えを防ぐことができます。
- ◆室内外で衣服にも差を
上着やマフラー、手袋などを組み合わせ、温度差に対応しましょう。

