

保健だより

平成31年1月17日
山津 眠る睦月号室
津 幡 高 校 保 健 室

インフルエンザ注意報 発令中!

新しい年が来ました!比較的穏やかなお天気だったお正月を過ぎ、いよいよインフルエンザの季節が到来しました。年始から急速に感染者が増え、全国的にも注意報が出ています。皆さん、インフルエンザへの備えは十分ですか?まずは体力を落とさないように、十分な睡眠と食事をとること、こまめに手洗い・うがいをする事など、基本的なことが確実に重要な予防法です。病気を寄せ付けない生活を心がけましょう!

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



マスクを着用

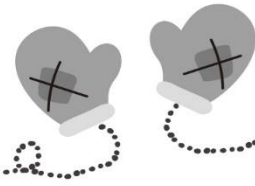
鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



* じつは冬も大切 * 水分補給



夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは?と思う人もいますが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は かぜやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



ノロウイルスにも 気をつけま



☑ どんな症状になるの?

潜伏期間(24~48時間)のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1~2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

☑ 予防には?

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

☑ なってしまったら?

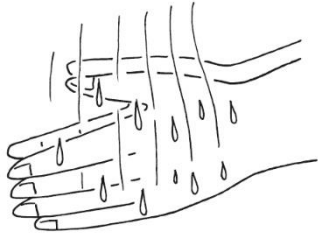
治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

できてますか？感染症予防の基本、正しい『手洗い』！

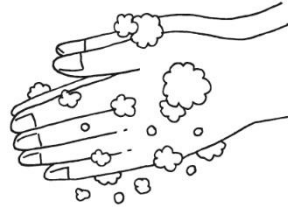
感染症が流行する時季…手洗い再チェック！

手洗いの方法・流れ (③・⑤・⑥・⑦は両方忘れずに)

①全体を軽く水で洗い流す



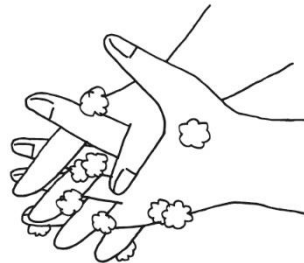
②石けんを手のひらにとり、よく泡立てる



③手の甲をもう一方の手で洗う



④両手を組み、指の間を洗う



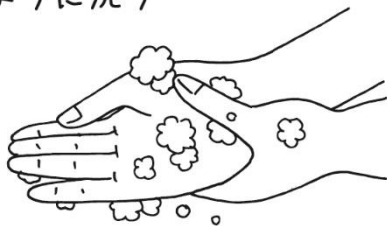
⑤親指をもう一方の手でねじるように洗う



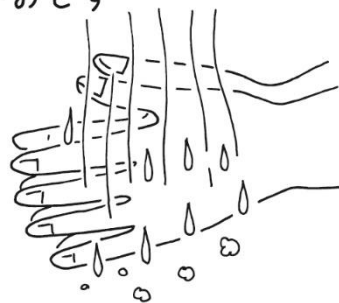
⑥指先をもう一方の手のひらに立てて洗う



⑦手首をもう一方の手でねじるように洗う



⑧流水で石けんの泡を確実に洗いおとす



⑨清潔なタオルやハンカチで水気をふき取る



※手をぬれたままにしていると菌やウイルスの付着、手あれの原因に！

※とくに、外出後・食事の前・トイレに行った後は必ず手洗いを！

