

ほけんたより 12月

No. 8
令和元年11月27日
輪島中学校保健室

12月の保健目標

冬を健康に過ごそう。インフルエンザを予防しよう。

いつもの年なら3学期が始まった頃から、インフルエンザが流行りだすのですが、今年は9月から石川県で流行期に入り、いよいよ輪島にもやってきました。世界的に見ると、インフルエンザは年中どこかで流行しています。日本が夏のと、南半球は冬です。インフルエンザが流行しているときに、気づかずに日本にやって来て、ウイルスが持ち込まれます。

みんなの家族にも、すでにかかった人がいるようです。ウイルスは見えない相手なので、自分が知らないうちに体の中に入ってきます。今は自分の生活しているところに、ウイルスが「きっといる」状態ですから、最大限の予防をするときです。手洗い・換気・水分補給・消毒・マスク・加湿・保温・食事・睡眠
我が身を守ることが広がりを防ぎます。



咳・頭痛・関節痛・倦怠感
悪寒・発熱・筋肉痛

ウイルスが体の中に入ってから症状が出るまでの期間を潜伏期間(せんぷくきかん)といいます。インフルエンザは平均2日(1~4日)です。

予防のいろいろ 「手洗い・うがい・しっかり食べて・早く寝る」の他にも



◇ウイルスがいるかもしれない空気を入れ換えする。

休み時間毎に入れ替えると効果的！
開けるときは、空気の流れを考えて
対角線で開けるのがいいです。



◇鼻や口をウイルスのついた手で触るのを防ぎます。また、自分専用の加湿器のように、吐く息で鼻やのどを乾燥から守ります。



◇歯垢の少ない状態がウイルスの侵入を妨げられるそうです。歯垢が落ちてるか、鏡で確認しよう。

家族がインフルエンザにかかったら

- *可能なら、同じ部屋ですごさないようにする。
- *可能なら、マスクを着用する。
- *可能なら、食事をいっしょにとらない。
- *部屋の換気をこまめに、湿度を保つ。
- *手洗い・手の消毒はこまめにし、タオル等は共用しない。
- *みんなが触るところを(ドアノブ、蛇口、スイッチ)アルコールでこまめに消毒する。
- *鼻をかんだティッシュやはずしたマスクは、放置しない。ふた付きゴミ箱に捨てる。



(咳やくしゃみをあびないように)

感染を広げないために ご協力をお願いします

- 熱があるときは登校を控え、受診してください。
- 家族がインフルエンザにかかっている人は、マスクをして登校してください。
- 出席停止期間が終わり、登校する際もマスク着用にご協力をお願いします。

マスクを正しくつけよう



正しくつけないと
効果は0%です。

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間



発症した後5日を経過し、
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	解熱				登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

冷えは万病のもと



温まるものを飲む・食べる



温活のススメ

寒い季節に
意識したい心がけ



温まるアイテム・フル活用



適度に運動



冬も水分補給で、健康を守ろう
冬の水分補給は、暖かいお茶がおすすです。お茶はカテキンが含まれていて、体も温まります。粘膜を保護するには体に水分が必要です。休み時間にティータイムしませんか？