

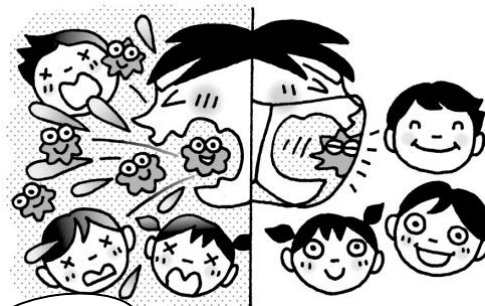
ほけんだより

2016年11月29日
 豊能町立吉川中学校
 保健室 No. 6

期末テストが返却され、ほっとひと息ついているところでしょうか。

関東地方では11月24日に初雪が観測され、寒さが冬の到来を教えてくれています。冬支度はもう整いましたか？少人数ではありますが、まだカッターシャツで過ごしている人を見かけます。お腹が痛いという人に、着こんでいるか聞いてみると、シャツ1枚しか着こんでいなかったりします。お腹の風邪をひいている人も増えています。まずは体をあたためて、体の芯を冷やさないようにしましょう。あたたかく、快適に、学校生活をおくりましょう！

風邪のウイルスは、わたしたちが思っているよりも遠くに飛びます！！



豆知識

- ◆ ウイルスは1回の咳で2～3m 飛ぶと言われています！
- ◆ 一回の咳で飛ぶウイルスは約10万個と言われています！

だから「せきエチケット」を大切に。

- ◆ せきやくしゃみをするときは、ティッシュや手で鼻と口をおおい、周りの人から顔をそむけましょう。
- ◆ かぜ症状のある人はマスクを正しくつけて周りの人にうつさない心づかいをしましょう。
- ◆ マスクは家からつけてくるようにしましょう！
 ※マスクは1日使うと、ばい菌や鼻水、つばなどでとても汚れます。1日使ったら捨てて新しいものに取り替えましょう。

そろそろ本気で かぜ・インフルエンザ対策！

30秒以上
かけて
しっかりと！

正しい手洗い



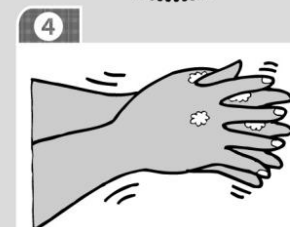
流水でよく手をぬらしてから、石けんを泡立てて、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



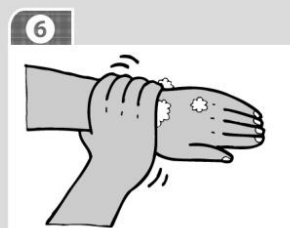
指先・爪の間を手のひらに念入りにこすりつけます。



指を組んで、指の間を洗います。



親指を手のひらでつかんで、ねじり洗います。



手首も忘れずに。



最後に十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで水分を拭き取ります。

※濡れたまま放置すると、かえってウイルスなどがつきやすくなったり、肌の乾燥の原因にも。

今年は、全国的に例年よりもインフルエンザの流行時期が早まっているそうです。

●インフルエンザの症状●

急な発熱(38.0℃以上)・頭痛・関節痛・全身倦怠感・鼻水・咳 など

●インフルエンザの出席停止期間●

発症日(発熱した日)を0日と数え、5日を経過し、かつ解熱後3日経過するまで。

吉川中学校では、この冬に入ってからはまだインフルエンザを発症した人はいません。

しっかりと予防して、かぜ・インフルエンザに負けない体づくりをしましょう！



貼るカイロを使うときは



- 直接肌に貼らない
- 貼っている場所を圧迫しない
- 同じ所に長時間あてない
- コタツやストーブの近くで使わない
- 寝る時ははずす