

ほけんだより



2019年 12月

北中 保健室

2学期もあと1日となりました。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？楽しかったことや嬉しかったこと、悲しかったこと等たくさん経験した1年だったのではないのでしょうか？

最後まで油断せず、病気やけがをしないように心がけて、心も体も元気に2学期を締めくくりましょう。来年も色々なことが詰まった素敵な1年になりますように！



インフルエンザの感染を防ぐためにできること

寒さがますます厳しくなり、茨木市内の小・中学校でもインフルエンザの人が増えてきました。インフルエンザの感染は、主に感染者の出す飛沫を通して拡大します。インフルエンザの感染を防ぐためには、手洗いうがいを始めとして、室内を加湿したり、生活リズムを整えて体の免疫力を高めることも重要です。

《インフルエンザの感染～増殖》

感染者が咳やくしゃみをすることでその飛沫に含まれたウイルスを吸い込んだり、ウイルスがついた手で口や鼻などに触れて体内に入ったりすることでインフルエンザに感染します。ウイルスは喉や鼻の細胞に入り込み、どんどん増殖して、高熱、筋肉痛、咳などの症状が出るようになります。ウイルスの感染を受けてから熱が出るまでの潜伏期間は、1～3日ほどです。

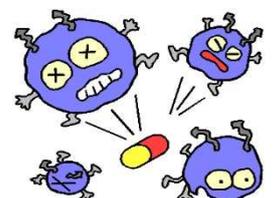


《それってインフルエンザかも？》

熱が出たり、関節に痛みを感じるような場合や、風邪かなと思う症状であってもインフルエンザに感染している可能性があります。こうした時は、無理に登校するのをやめましょう。無理に登校すると他の人に感染が拡大する恐れがあります。

また、ワクチンの予防接種はインフルエンザの重症化を防ぎますが、インフルエンザにかからないとは限りません。

感染が疑われる場合はマスクをして、速やかに医療機関を受診しましょう。



《インフルエンザは出席停止です》

インフルエンザと診断された場合は、速やかに学校に連絡してください。学校から〔出席停止解除及び登校届〕を渡しますので、保護者が記入して担任まで提出してください。

ミーズン到来!?! **かぜ・インフルエンザ** 予防を心がけ 流行を阻止しよう!



予防のための室内の環境整備

1時間に一度、新鮮な空気と入れ替え、室内のインフルエンザウイルスを減らすことが重要です。効率の良い換気を行うために、空気の入口と出口ができるだけ対角線となるように窓を開けましょう。

室内の湿度が低いと鼻やのどの働きが弱り、ウイルスによる感染が起こりやすくなります。冬期は、加湿するなど湿度40%以上を保つようにしましょう。



冬休みを健康で安全に過ごそう!



いよいよ冬休みが始まります。冬休みはクリスマスや大晦日、お正月などの楽しい行事が盛りだくさんであると同時に、様々な誘惑も多い時期です。また、ダラダラと過ごしてしまい、生活リズムも乱れがちです。次のことに注意しながら、冬休みも健康で安全に過ごしてほしいと思います。そして、新年・新学期を元気に迎えましょう!

