

ひだまり保健室



碧南市立東中学校 NO. 19



ただ今、愛知県に「インフルエンザ注意報」が発令中です。東中生もインフルエンザにかかる人がでてきました。目に見えないインフルエンザウィルスを完璧に予防することは難しいですが、日々の生活の中で気をつけていけば、ある程度防ぐことができます。みんなでこの冬を健康で乗り切れるよう、予防に心がけてください。

インフルエンザの予防を心がけよう！

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷり</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p>	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温してくれる</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>ホビータイム... 病は気から...</p>

- ☆手洗い・うがい … 外から帰ってきたら、食事の前には必ず行いましょう。うがいはもちろんがらがらうがい！「あ〜」って言いながらやるといいですよ。
- ☆重ね着の工夫 … 体にぴったりフィットする薄い肌着が実は暖かいものです。東中の重ね着名人のAさんは、「今日は7枚着ている」と言っていた。そうは見えないのが名人なんだなあ。
- ☆教室の換気 … 定期的な換気は予防には有効的です。教室では廊下側の天窓は常に開け、南側は放課ごとに1度全開にしてください。ぬるく、よどんだ空気はウィルス増殖のもとです。
- ☆人ごみは危険 … この季節、外出をする場合はできるだけ人ごみを避けるようにしてください。どうしても行かなければいけない時はマスクが必須アイテムです。

インフルエンザにかかったら... (保護者の方へ)

- 病院でインフルエンザといわれたら、速やかに学校へ報告してください。「インフルA」など種類も教えていただくと助かります。診断書は必要ありません。電話連絡で結構です。
- 「治ったから」といって勝手に登校してはいけません。主治医から登校の許可を得てから学校に来るようお願いします。
- インフルエンザは出席停止なので欠席とはカウントされません。
- 体調が悪いと感じたら、無理をせず、早めに休養しましょう。(学校にも無理して登校してこない)

インフルエンザの症状

発熱：38℃～40℃
 症状：発熱・筋肉痛・関節痛・頭痛
 ぞくぞくする強い悪寒
 病状：急激に発症
 潜伏期間：1～3日
 ※熱が出た！と言ってあわてて検査してもすぐに判定が出ないことがあります。
 ※発熱して48時間以内にインフルエンザの治療薬を投与すれば、症状が軽くすむといわれています。

