保健だより１２月

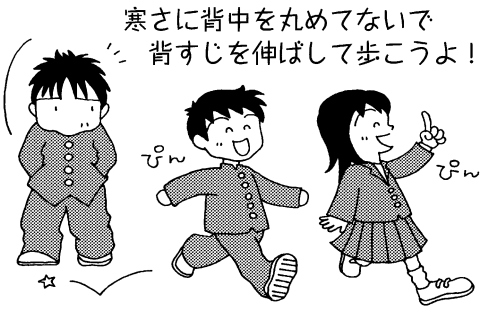
湊　中
５．１２．４
保健室

朝夕、寒くなり日中との気温差が激しく体調を崩す人がいます。インフルエンザによる欠席者は、数人ですが、市内ではまだまだインフルエンザが流行していますので気をつけましょう。

感染症予防の基本は、「手洗い・うがい」と「規則正しい生活」です。十分な睡眠・栄養をとって抵抗力をつけることです。

今月の予定

１（月）認知症サポート３年
５（火）専門委員会（３年最終）
１２（火）～１８日（月）１・２年教育相談
　　※３年は希望制
２２（金）冬至　冬休み前集会　大掃除



かぜやインフルエンザを予防しよう

インフルエンザは出席停止です！

出席停止期間　→発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日を経過

※ただし、病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めたときは、この限りではない

インフルエンザＡ型でも型が違うため、２回かかる人がいるようです。複数の型が流行すると、それぞれに感染する可能性があり、Ａ型に２回、Ｂ型・Ｃ型それぞれ１回ずつ感染するといったケースも見られるそうです。まだまだ油断出来ないので、手洗い・うがいを徹底してください。これから水が冷たくなりさぼることもあります。一人一人が意識してこの冬を乗り切りましょう。

予防のポイント

①　ウイルスに接する機会を減らす

大勢集まる場所は特に注意する。　　室内の空気を入れ換える。
人混みは出来るだけ避ける

換気のポイント
空気の入り口と出口を作って空気の流れを作る
※教室では天窓と出入口を開け換気

②　ウイルスの侵入を防ぐ・減らす

ウイルスは飛沫感染をします。空気中から鼻へ侵入するだけでなく手から目・口を通っても侵入します。帰宅時には手洗い・うがいを必ずしましょう。
※カテキン効力が働き、お茶でのうがいも効果的です。
※手洗いは、「石けん」をつけ、３０秒ていねいに洗いましょう。

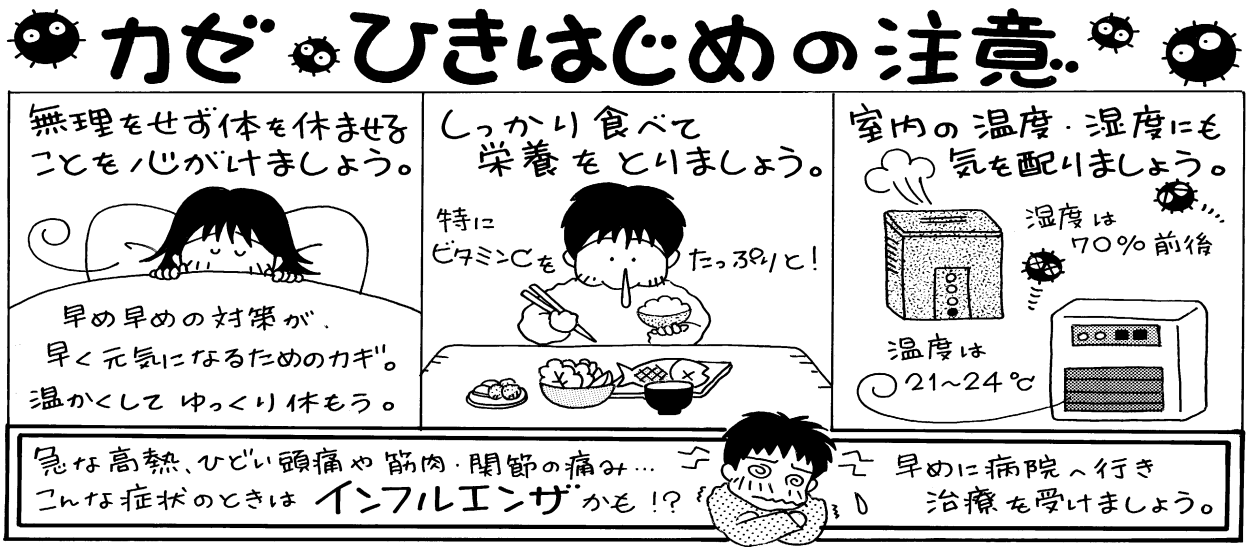
「**水道水のうがいでかぜ４割減**」というデータもあります。
（うがい薬では１割減、殺菌効果が強すぎて常在菌もやられる？）

＜効果的なうがいの仕方＞

水道水でまず口をゆすぎ口腔内の汚れをとり、がらがらうがいを１回５秒以上数回行う。

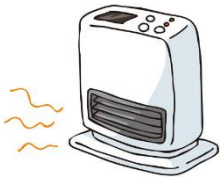
③　ウイルスをやっつける抵抗力をつける

睡眠不足や不規則な食事はウイルスと戦う力、免疫力を低下させます。疲れやストレスも同様です。十分に栄養や休養をとって体調が悪い時は無理をしないことです。
また空気が乾燥して気温が低いと、鼻やのど、気管支の粘膜の抵抗力が低下します。



低温やけどに注意！！

これから寒くなり暖房器具を使用する機会が増えます。気をつけましょう。
低温やけどとは、短時間の接触では問題とならない４４℃～５０℃程度の中等度の温度の熱源に長時間接触することで生じるやけどのことです。

湯たんぽ	使い捨てカイロ	ストーブ・ファンヒーター	こたつ・ホットカーペット
使うときはカバーなどで覆います。寝る前に布団から出しましょう。	皮膚に直接貼るのではなく、衣類の上から貼りましょう。	なるべく離れて使い、寝る前に電源を切りましょう。 	使用したまま眠らないようにしましょう。タイマー機能があれば活用しましょ

※低温やけどは、軽症に見えても予想以上に深いやけどであることが多いため、やけどの疑いがある時には、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。