



ニコニコエブリティ

日間賀中学校
保健だより
H31.2.1

南知多町内では、インフルエンザが流行していて、学級閉鎖を行った学校があります。日間賀中学校ではインフルエンザの流行は抑えられていますが、油断はできません。手洗いうがい等の予防をしたり、体調が悪いときには無理をせず休養したり、1人1人が体調管理をしていきましょう。



インフルエンザを予防しよう

【インフルエンザの症状】

感染から発症まで2～3日と短期間です。

悪寒、頭痛、発熱などで発症します。

全身症状として、筋肉痛や関節痛、呼吸器症状として咳、のどの痛みがあります。

※腹痛や嘔吐、下痢などの症状が出る場合があります。

予防①：手洗い、うがいをする。

手洗いは石けんを使って、30秒程度時間をかけて行います。

予防②：マスクを着用する。

人混みに出かけるときは、マスクを着用します。また、咳が出るときは、周りの人にうつさないためにマスクを着用します。

予防③：部屋の換気をする。

部屋を閉め切りにしていると、室内にインフルエンザウイルス等が長い時間とどまることとなります。1時間ごとに5分間の換気を行い、室内に新鮮な空気を取り入れるようにしてください。

教室の場合には、毎授業後に必ず窓を開け、放課中は換気をするようにしています。

【朝の健康観察が大事】

学校での流行拡大を予防するには、インフルエンザ症状をもつ人の早期発見が必要になります。登校前に健康観察をしてください。

☆健康観察項目☆

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体温が37℃以上ある | <input type="checkbox"/> 咳が出る、くしゃみがでる |
| <input type="checkbox"/> 鼻水がでる | <input type="checkbox"/> 頭が痛い |
| <input type="checkbox"/> 身体がだるいと感じる | <input type="checkbox"/> 筋肉痛、関節痛がある |

※体温が高い場合には、様子を見て、家で静かに休養したり、受診したりしてください。また、熱が無くても、頭痛、咳、鼻水などの症状がある場合には、早めの休養をおすすめします。



マスクで予防ができるのか

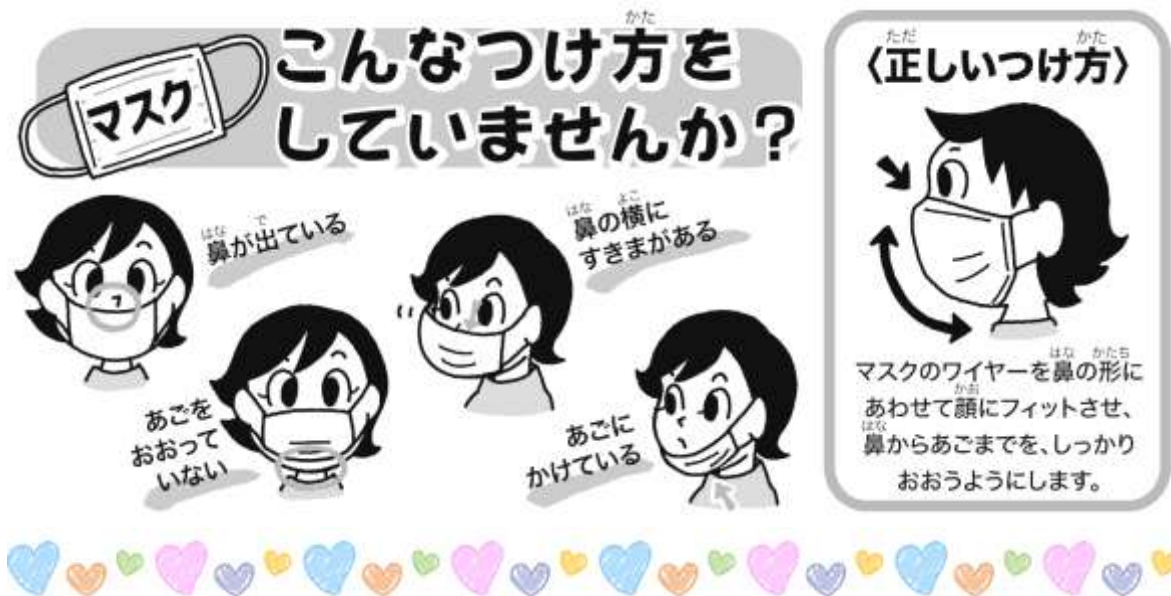
マスクはインフルエンザ予防の定番アイテムになっています。しかし、インフルエンザの原因である「ウイルス」はマスクの網目を通りぬけてしまうぐらいの小ささです。では、どうしてマスクで予防できるか知っていますか？

マスクの働き その1

マスクを正しくつけると、自分がかく息の湿気で、のどや鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは乾いたところで活発になるので、湿気を保つことでウイルスの活動を抑え、感染しにくくすることができます。

マスクの働き その2

咳やくしゃみをする時、鼻水や唾が飛びます。インフルエンザ等にかかった人が咳やくしゃみをする時、ウイルスも一緒に飛び出します。マスクで鼻水や唾を止めることで、ウイルスの飛び散りを防ぐことができます。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

2月の来校日 7日(木)、21日(木)

3月の来校日 7日(木)、14日(木)

腹が立つこと、心が疲れること、上手にいかないことは、誰にでもあります。そんなときは、自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休みする、友だちと遊ぶ、おしゃべりをするなど、気分転換をしましょう。誰に話せばいいか困ってしまうときには、気軽に相談室へ行ってみましょう。大八木先生と話をすると少しスッキリするかもしれません。

保護者の方の面談も行っていますので、担任を通じて予約をしてください。

