

保健だより

平成28年11月8日

六合中学校 保健室

自己管理できる生徒になろう

感染症に気をつけよう！

ニュースによると、マイコプラズマ感染症が大流行の年になっているそうです。熱がなかなか下がらない、しつこい咳が続く人は要注意です。

また、インフルエンザも今季は例年と比べ患者数が増えてきており、早い時期の流行が心配されているそうです。

気候が寒暖の差が激しく、暑いかと思えば急に冷える日もあり、本校でも咳をしている・鼻声・のどが痛い人が増えています。胃腸炎の感染の心配もあります。

感染症にかからないように日常生活に十分気をつけて生活していきましょう。

感染症予防の基本はすべて同じ

☆体の抵抗力をつけること…十分な睡眠、栄養、運動

ビタミンA・Cでのどの粘膜を強くする



眠っている間に体の抵抗力を高める



色の濃い野菜、果物をとる

☆病原体(細菌やウイルス)を体の中にいれないこと

…手洗い、うがい、換気、マスクの着用、不必要な外出はしない



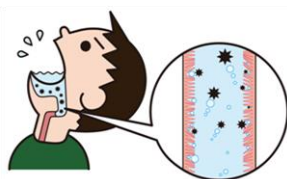
流水と
石けんで

丁寧に
手洗い

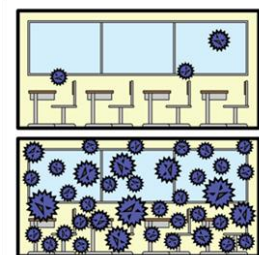


咳エチケットで
うつさない
うつらない

のどの奥まで
がらがらうがい



対角線に
窓を開けて
換気



◎制服のポケットにハンカチやティッシュを忘れずに入れておきましょう

(予備をかばんの中に入れておくことをお勧めします)

◎インフルエンザの予防接種は、そろそろ受けることをお勧めします

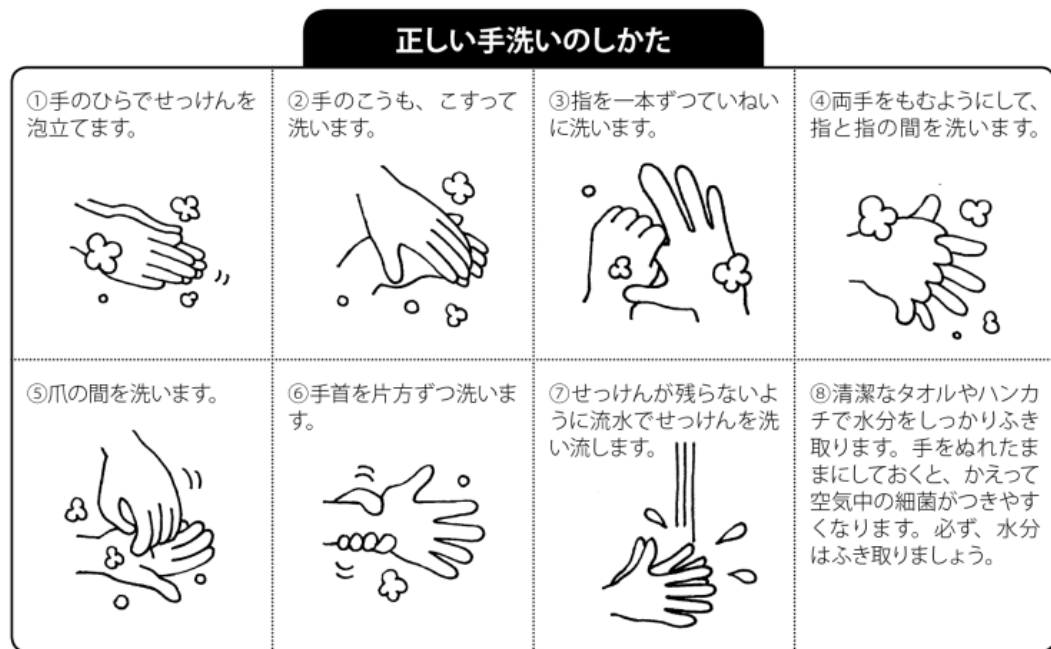
手洗いをていねいにしよう

きちんと手洗いをしていますか？ 手は、細菌がうようよしている空気にも触れています。また、いろいろなものにさわったり、せきやくしゃみの飛まつ（しぶき）をおさえたりするため、手には目に見えない細菌がたくさんついています。それらの細菌は、手から口や鼻に移動して、体の中に侵入してきます。すると、カゼをひいたり、おなかが痛くなったり、さまざまな病気にかかりやすくなるのです。手洗いは、そういった病気を未然に防いでくれます。

手洗いの効果

かぜの予防 →かぜのもとになるウイルスを洗い流すことで、かぜをひきにくくなります。

食中毒の予防 →細菌のついた手で食事をすると、食中毒の原因に！食事の前には、必ず手を洗いましょう。



保護者の方へお願い

立冬を迎え、これから4月くらいまで感染症が心配な時期が続きます。以下の点よろしくお願ひいたします。

◎朝のお子さんの体調に注意して、いつもと違う場合は様子を聞いたり、必ず検温をしてください。発熱がある場合は無理をせず欠席してください。

◎発熱がある場合、咳が出る場合は、専門医に受診してください。

マイコプラズマ感染症はインフルエンザほど感染力は強くありませんが、集団感染をおこすことがしばしばあります。

◎疲労の回復には、睡眠時間の確保が大切です。以前より情報機器の使い方については10時までとお願いしてあります。家庭でルールを決めてください。