

ほけん通信 12月号

行方市立麻生中学校
保健室
平成30年11月30日

すっかり寒くなり、感染症が流行しやすい時期がやってきました。昨年度はインフルエンザ A 型と B 型が同時流行し、学級閉鎖になるクラスもありました。今年は、インフルエンザ 0 人を目指して、予防を心がけましょう！



インフルエンザってどんな病気？

☆症状…潜伏期間は 2,3 日と短く、急な悪寒から突然の発熱(38~40℃)で発症します。体がだるく、筋肉痛や関節痛が起こります。発熱後、数日で咳や鼻水がひどくなります。



☆出席停止期間

…発症した次の日から 5 日を経過し、かつ、解熱した次の日から 2 日を経過するまで。

どうやって感染するの？

① 飛沫感染
咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。

② 接触感染
ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。

※手には見えないウイルスがいっぱい！

だから ▶▶▶ 咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのです

感染症の予防法はなに？

感染症の予防法は、手洗い・うがい・マスクの着用・予防接種・加湿・換気などがあります。感染症の流行を防ぐためには、一人一人の健康に関する意識の高さがとても大切です。自分のできる予防は他にどんなことがあるのでしょうか？

鼻呼吸

埃や細菌を含んで汚れた空気は、鼻の粘膜や鼻毛がフィルターの役割となり、痰として外に出し、細菌やウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。また、吸った空気を適度な湿度にするため、喉や肺への刺激が少なく、痛めるリスクも減ります。



カテキンパワー

お茶の苦み・渋み成分はカテキンです。カテキンには殺菌作用や抗ウイルス作用などがあります。お茶によるうがいだけではなく、飲むことで予防になります。ただし、ペットボトルのお茶は、急須で入れたお茶と同じような効果はありません。毎朝お茶を飲む習慣が来ると良いですね。



☆他にも保健委員会が考えたおススメの予防法を保健室前に掲示していますので、ご覧ください(*^^*)

-保健室からのお願い-

学校感染症に罹患すると、学校は出席停止となります。疑わしい時は医療機関を受診し、検査を受けてください。また、感染症の流行状況の把握のため、欠席連絡の時には細かな症状もお知らせください。

(×体調不良 ○頭痛・咳・高熱など…)
ご協力よろしくお願い致します。



☆2019年も健康でありますように

