

すこやか



平成27年12月1日
越生中学校 保健室

風邪・インフルエンザを予防して、冬を元気に過ごそう!!!

思い当たるものをチェック! ✓

- ♠ うがい・手洗いをやらない事がある
- ♠ 部屋の気温も湿度も低い
- ♠ 水分をあまりとらない
- ♠ 部屋の換気をしない



- ♣ 朝ごはんを食べない
- ♣ 運動よりゲームが好き
- ♣ 野菜は残す
- ♣ 冷たいものが好き
- ♣ 夜中までスマホ
- ♣ お風呂はシャワーですませる

♠ にチェックが多い人は…



ウイルスへの注意が足りません

アドバイス1 うがい・手洗いを!

感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウイルスは、人の口や鼻から侵入するチャンスがうかがっています。外出から帰ったとき、食事の前など、こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。風邪予防にはうがいも効果があります。

アドバイス2 適度な温度や湿度

ウイルスは冬の低温と乾燥で活性化します。部屋の中を暖かくして、湿度50~60%を保ちましょう。閉め切った部屋のウイルスは換気で追い出そう!



アドバイス3 マスクをつける

マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。

♣ にチェックが多い人は…

免疫力が低くなっています

アドバイス 免疫力を高める!

マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力が体にはあります。それが免疫力です。

免疫力を高めるためには…!

- 1日3回、バランスのとれた食事
- 適度に運動をする
- 7~8時間の睡眠
- からだを冷やさない
- ストレスを上手に発散する





なぜかな？

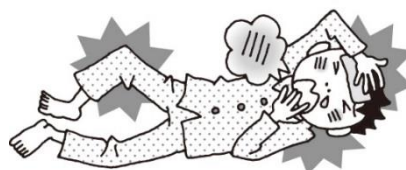
と思ったときは

- たっぷり寝て、免疫力を高める
- からだを温めて、免疫力を上げる
(温かいものを食べる、お風呂に入る、暖かい服装を心がける)
- 水分補給をしたんや鼻水を出しやすくする
(ウイルスを外へ出す働きをうながす)



こんなときは
インフルエンザを疑う

- 38℃以上の発熱
- 急に発症
- 局所の症状 (のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)
- 全身の症状 (頭痛・関節痛・筋肉痛など)



発症から48時間以内に抗インフルエンザ薬の服用を始めれば
発熱の期間を短くするなどの効果があります。早めに受診をしましょう！

早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、^{げねつ}解熱した後2日
(幼児にあっては、3日)を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●

受診した日ではなく、症状が出始めた日 → 発症日 0日目 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 …… 発症後5日を経過した後

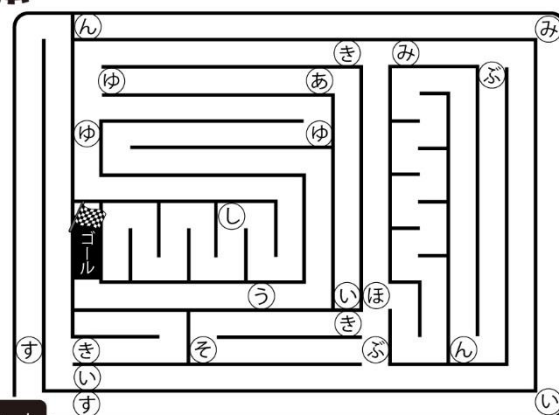
発症後1日目に熱が下がった → 発熱 解熱 解熱後1日目 解熱後2日目 → OK

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

発症後4日目に熱が下がった → 発熱 解熱 解熱後1日目 解熱後2日目 → OK

★「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たたないとダメ。

めいろ DE クイズ 夏休みも冬休みも大事なのは？



熱中症対策でもお気をつけていたのに、冬になると忘れがちなのが水分補給。水分を補給することで、のどや鼻の粘膜がうるおい、ウイルスを追い出す線毛の働きが活発になります。また、痰や鼻水が増えて、ウイルスを外に出しやすくなります。

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩

*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令 (平成24年文部科学省令第11号)

冬休みまであと少し！毎日元気に過ごせるといいですね♪