



ほけんだより

インフルエンザに気をつけよう！



平成 29 年 9 月 13 日
越生中学校 保健室

毎年、寒い時期になると流行するインフルエンザですが、先日、さいたま市で県内初のインフルエンザによる学級閉鎖がありました。日中は半袖で過ごせるくらい気温が高い時期なので「まだ大丈夫でしょ～」と油断しがちですが、今からインフルエンザの予防をしていきましょう。ひとりひとりが気をつけることで、集団感染を防ぐことができます。

インフルエンザの症状

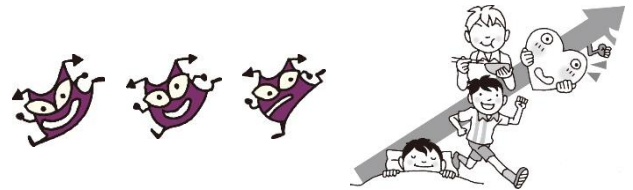


- ・発熱（発熱前に寒気がする場合が多い）
- ・全身症状→頭痛、筋肉痛、関節痛
- ・局所症状→のどの痛み、くしゃみ、鼻水
- ・急激に発症する場合が多い

これらの症状が現れたら
早めに医療機関に
行きましょう！



インフルエンザから身を守るためには？



①正しい手洗い



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

②免疫力を高める

生活習慣が乱れたり、体が疲れているとウイルスに抵抗する力が弱まり、インフルエンザにかかりやすくなります。バランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動 この3つが免疫力を高める為に必要です。心がけましょう。

③予防接種を受ける

予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。ワクチンの効果が持続する期間は一般的に 5 か月程度であり、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年、接種することが望まれます



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

清潔なハンカチを毎日持ってきて、インフルエンザを予防しよう！