

保健だより



令和2年1月10日
大野城市立御陵中学校
養護教諭



新しい年が始まりました。みなさんは何か目標を立てましたか？どんな目標も、日々の積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気な心と体です。ぜひ、健康面での目標も立ててみてくださいね。

今年もどうぞよろしく申し上げます。

インフルエンザを予防しよう！

○インフルエンザとは？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。くしゃみ、せき、鼻水などの症状の他に、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が現れます。

○インフルエンザを予防するために

1. 外出後の手洗い

流水と石けんによる手洗いで、手指についたウイルスを除去しましょう。また、インフルエンザウイルスにはアルコール消毒が効果的です。

2. 適度な湿度を保つ

ウイルスは湿度が低い環境を好みます。また、空気が乾燥するとのどや鼻の防御機能が低下します。室内では加湿器などを使って50～60%の湿度を保ちましょう。

3. 十分な休養とバランスのとれた食事を心がける

体の抵抗力を高めるために、日頃から十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。

4. 人ごみをさける

多くの人で混み合っているところは、感染の可能性が高くなります。不必要な外出はなるべく控えましょう。

○インフルエンザかもと思ったら…

インフルエンザのような症状が出たら、早めに医療機関を受診しましょう。しっかり睡眠と水分をとり、安静に過ごしましょう。インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。