

日々のkenko-! 9号

平成31年1月17日

作成：保健委員 1-5 宮崎 聡
谷口 詩織

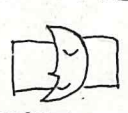
インフルエンザ予防プラス アルコール消毒

インフルエンザ予防といえば
予防接種・手洗い・マスク・温度
管理・十分な休養・バランス良く
栄養をとる・人混みを避ける...
これらは実践している人も多いはず。
ここにもう一つ、アルコール消毒
をプラスすると、とカンペキ。
ただしアルコール消毒はインフ
ルエンザウイルスには有効ですが、
効かない菌もいます。やはり基
本になるのは「石けん」の手洗い。
「手洗い＋アルコール消毒」をセッ
トで行い、ウイルスを寄せ付け
ないようにしましょう。



「あすはまつ」を守ろう!

長距離走大会に向けて

- あ** 朝ごはんをしっかり食べよう。また、汗を拭いて体を冷やさないようにしましょう。
- す** 水分をとり外に走ると「か」がかわいていなくても、こまめにとるようにしましょう。
- は** 早く寝よう。走る前の日はもちろん、走ったあとも注意。体は疲れています。
- ま** 周りをよく見て走りましょう。ぶつかると危険ですし、また転倒にもつながります。
- つ** 爪を切りましょう。手や足の爪が伸びていると、怪我の原因になることがあります。

消毒液は、各学年の廊下の西側と東側に設置しています。
図書館の入口にもあります。ぜひ使って下さい!!



疲れのサイン

- 食欲がない・イライラする
- やる気がない・ミスが増えた
- 体がだるい・頭痛や腹痛がある
- 参考書の内容が頭に入っていない など
- 当てはまったら、疲れ＝「休め」のサインかも。
- **休憩タイム＝オススメ** -----
- ・少し仮眠をとる
- ・ストレッチ
- ・好きな音楽を聞く
- ・深呼吸
- ・ハーブティーでリラックス など
- また徹夜は損。脳は眠っている間に情報を整理します。せっかく勉強しても寝ないと定着しません。
- 「急がば回れ」で賢く効率的に。

冬になると...

なんだか憂うつ/眠気が強い、眠り過ぎる/食べ過ぎる/炭水化物や甘いものが欲しくなる
こんな不調を「ウインターブルー(冬うつ)」と呼んでいます。原因は不明ですが、冬は日照時間が短くなることから、光を浴びる時間の長さが関係しているとも言われています。

「冬はなんだかしんどい、憂うつ...」という人は、朝の通学時間や休み時間などに、意識して日の光を浴びると、気分が上がるかもしれませんよ。



ウインターブルーにご注意!

こうして広がる
インフルエンザ!!



○ 接触感染

。。。感染者が触れたスイッチやつり革などから手に付いたウイルスが口や鼻から侵入して感染。

○ 飛沫感染

。。。感染者の咳やくしゃみで"とんだ"水滴と共にウイルスも吸い込んで感染。

カートするには

- 手洗い → 石けんを使ってしっかりとアルコール消毒も有効です。
- マスク → 飛沫以外にも、口元に手が触れるのを防ぎ、接触感染予防にも
- 咳エチケット → 代替え其月でも感染力があります。普段から咳エチケット習慣に。

水分補給はカゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜を潤おしてウイルスの感染を防ぎます。
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きも助けます。

引いてしまったあと

発熱や下痢嘔吐があつたら、いつも以上に水分補給が大切です。

◎ インフルエンザかな? と思ったら...

普通のカゼの症状の他に、寒気や高熱、関節や筋肉の痛みがあればインフルエンザかもしれません。

● 早めに病院

抗インフルエンザウイルス薬があります。

● しっかり休養

安静にしてい、しっかり睡眠をとります。
学校は、出席停止が欠席にはなりません。

● マスクをすま

家族や周りの人にうつさない。

● しっかり飲む

お茶・スポーツ飲料をこまめに飲む。

この時期流行るノロウイルスにも気をつけろ

どんな症状になるの?

潜伏期間(24~28時間)のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。軽いカゼのような場合もありますが、一日に何度も嘔吐する場合もあります。

予防には?

ノロウイルスは、感染している人の嘔吐物などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いをするのが、1番の予防です。

なつてしまつたら?

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆとり休養をします。