

ほけんだより 11月号

川口市立芝西中学校 保健室
令和2年11月4日(水)

インフルエンザの流行期に入りました

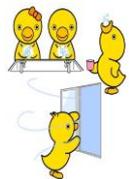
うがい・手洗い・換気をしよう

気温がグンと下がり、すっかり寒くなりました。芝西中学校ではインフルエンザの生徒は未だでていませんが、インフルエンザの感染が拡大する時期です。3年生を中心にインフルエンザの予防接種をしている生徒も見られますが、必ずかからないというわけではありません。しっかりと対策をしましょう。

予防に1番大切なことは、「うがい・手洗い・換気」をすることです。

みなさんは毎日できていますか？学校の中でも給食の前や休み時間は必ず、うがい・手洗いをしましょう。また教室では、全ての窓を開けて空気の入替えを行ってください。

そしてもう一つ大切なことは、**空気の湿度を上げること**です。湿度が高い環境では、風邪やインフルエンザのウイルスの活動が弱まります。学校では保健委員が霧吹きスプレーでの保湿を行うところですが、ご家庭でもタオル等を濡らして、干しておくなど空気の保湿を行いましょう。



インフルエンザの出席停止期間について

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



インフルエンザを発症した場合は、すぐに学校にご連絡ください。

この期間は通常の欠席とは異なり出席停止になります。必ず発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を過ぎるまではお休みしてください。※平成24年より変更されていますのでご注意ください。

寒さに負けない身体を作ろう！

体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守りましょう。

身体が冷えると起こるトラブル

- ★血行不良…手や足（特に先のほう）の冷え、むくみ肌あれ
- ★代謝低下…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- ★免疫力低下…かぜ・インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- ★体が縮こまる…肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ

まずは外側から！

出かけるときだけでなく、家での寒さ対策はどうでしょうか。

家の中を素足で過ごしたりしていませんか？暖房器具を上手に使うだけでなく、衣服でも調節をしましょう。また、お布団は冬仕様に変えてありますか？毛布は実は、敷き布団に敷いてシーツのように使用するのが一番温かいのだそうです。

寒さ対策にはからだを温めよう！

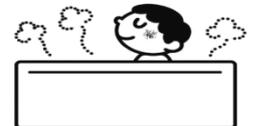
- 3つの「首」を温める



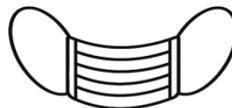
- 下着で保温



- 寝る前はゆっくりとお風呂につかって



- マスクで保温・保湿



中からも温めよう！

◎食事…冬に美味しくなる、にんじん・ごぼう・大根などの根菜には体を温める効果があります。

また、温かい飲み物を飲むと体が温まりますよ。

◎運動…体を動かす=筋肉を使うことで、体内で熱が生み出されます。

◎入浴…ぬるめのお湯（38～40℃）にゆっくりとつかると筋肉がほぐれて体が心から温まります。



< 歯科健診の治療は済みましたか？ >

歯科健診の結果のお知らせで、治療が必要という結果を受け取りまだ受診していない生徒は、早く受診しましょう。