

ほけんたより

12月にはいり、今年も残りあとわずかとなりました。みなさんは期末試験が終わると、楽しい冬休みがやってきますね。朝、晩だけではなく日中の冷え込みも厳しくなってきました、風邪の症状の人が増えてきています。現在は、インフルエンザに感染している人はいませんが、インフルエンザウイルスは教室などの狭い空間で長時間とどまりやすく、人から人へ感染しやすいです。予防として「うがい・手洗い・換気」を徹底し、楽しいクリスマス、年末を過ごせるようにしましょうね。

風邪、ひいたかも

と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体が持っている病原菌と戦う力や回復する力をあげましょう。

水分

脱水を起こさないように、少しずつ、こまめに水分を補給しましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意！

栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。

寒さ対策 万全ですか？

肌着を着よう

汗を吸ってくれて保温の効果があります。

上手に重ね着しよう

空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります。

3つの首をあたためよう

首、手首、足首をあたためると効果大！

その症状

マイコプラズマ肺炎

かもしれません

マイコプラズマ肺炎の診断を受けた人が例年より多く見受けられます。風邪やインフルエンザと症状が似ているので、かかっていることに気づかないことも多いようです。下記のような症状があった場合、病院で検査してもらうことをおすすめします。感染症なので、マスク着用など予防を徹底しましょう！

症状・経過

咳、発熱、頭痛等のなぜ症状がゆっくり進行する。特に咳は徐々に激しくなり、数週間に及ぶこともある。

潜伏期間

2~3 週間

感染経路

飛まつ感染

治療

多くの場合では抗菌薬による治療によって、または自然経過により治癒する。

インフルエンザ vs マスクの効果

ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは、0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう？
実は、ウイルスを含む咳やくしゃみの飛まつは水分で5μm以上の大きさに。
また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。(1μmは1,000分の1mm)

ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛まつを吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします。
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します。

インフルエンザは症状が出る一日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう。



HAPPY HAPPY

?には何が
入るかな

よー1=こ
たー1=く
いー1=の
うー1=?

ひらめき
クイズ

TかA=トラ
HとE=ハンデ
PとA=? ??

答えは
保健室まで!