

ほけんだより



家庭数配布

H30年12月7日

我孫子中学校

保健室

早いもので2018年も残り1か月となりました。毎日寒い日が続いていますね。みなさん、ポケットに手を入れて、背中を丸めて歩いていませんか？そのような歩き方だと体が縮こまることで転倒し、怪我をする可能性があるためとても危険です。手袋で手元の防寒を、マフラーで首元の防寒をしてきちんとした姿勢で歩くようにしましょう。

12月の保健目標

かぜの予防（手洗い・うがい・換気）

12月の保健目標は「風邪の予防（手洗い・うがい・換気）」です。気温が下がり、空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期となりました。みなさん、対策はばっちりですか？

・ ・ ・ そもそもかぜって、何？

かぜとは、自然に治癒する上気道のウイルス感染症のことです。上気道とは喉と鼻、肺の手前にある気管支といった空気の通り道のことをいいます。

ウイルスが上気道各部位に感染することで炎症が起こり、鼻であれば鼻水、喉であれば喉の痛みや声枯れなど特有の症状が現れます。



かぜは、基本的には安静を保つことで自然回復する病気です。ウイルスに対する特効薬は存在しないため、解熱鎮痛剤や去痰剤など症状にあわせて対症療法を行うことが治療の基本となります。



保健委員より

空気が乾燥し始めると、インフルエンザや胃腸炎などの感染症がはやりだします。流行を少しでもおさえるために「手洗い・うがい・咳エチケット」を心がけましょう。手を洗ったあと、すぐにふけるよう、「ハンカチ・タオル」はポケットに入れて使えるようにしましょう。充実した冬休みを送るために、生活のリズムを崩さず、「早ね・早起き・朝ごはん」に努めていきましょう。

かぜとインフルエンザは、ココが違う！

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
		
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩和	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	<ul style="list-style-type: none"> ● くしゃみ ● 喉の痛み ● 鼻水、鼻づまり など 	<ul style="list-style-type: none"> ● 咳 ● 喉の痛み ● 鼻水 ● 全身倦怠感、食欲不振 ● 関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

*このような違いが挙げられていますが、昨年流行ったインフルエンザの特徴（特に症状について）をふまえると、違いについて一概には言えません。

意外と大切な使用済みマスクの捨て方

① マスクの表面にはウイルスが付着している可能性があるため、表面を触らないようにゴムの部分だけを持ってマスクを外します。



② マスクを袋に入れてくちを縛り、可能であれば蓋つきのごみ箱に捨てましょう。そうすることでマスクに付着したウイルスが空気中に舞い上がるのを防ぐことができます。

