



「ほけんだよ」

がっ

H23.11.1 (火)

我孫子中学校

保健室

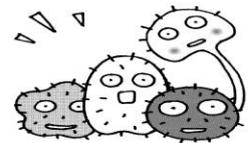


少しずつ風が冷たくなり、空気が乾燥してきました。寒くなってくるとついつい背中を丸めて歩く人が多くなってきます。「姿勢」という言葉には、背筋を伸ばしたからだのほかに、物事に取り組む態度や心構えという意味もあります。背筋をピンと伸ばして、寒さに負けない姿勢で過ごしていきましょう。

また、これからの季節は風邪やインフルエンザ、嘔吐下痢症などの感染症がはやり始めてきます。「手洗い・うがい・咳エチケット」を励行し、元気なからだ作りとして規則正しい生活や朝食を摂る、適度な運動やからだをしっかりと休ませるなど、基本的な生活習慣を身につけていくよう心がけていきましょう。

全国的に『マイコプラズマ感染症』が流行し、本校でも数名出ています。主な症状はしつこい咳、その他微熱や倦怠感です。咳が出るときはマスクを使用し、病院で受診するようお願いします。

正しい手洗いのやりかたを知っていますか？



きちんと手洗いをしていますか？ 手は、細菌がうようよしている空気にも触れています。また、いろいろなものにさわったり、せきやくしゃみの飛まつ（しぶき）をおさえたりするため、手には目に見えない細菌がたくさんついています。それらの細菌は、手から口や鼻に移動して、体の中に侵入してきます。すると、カゼをひいたり、おなかが痛くなったり、さまざまな病気にかかりやすくなるのです。手洗いは、そういった病気を未然に防いでくれます。正しい方法で手を洗い、カゼやインフルエンザなどの感染症にかからないようにしましょう。

正しい手洗いのしかた

①手のひらでせっけんを泡立てます。	②手のこども、こすって洗います。	③指を一本ずついねいに洗います。	④両手をもむようにして、指と指の間を洗います。
⑤爪の間を洗います。	⑥手首を片方ずつ洗います。	⑦せっけんが残らないように流水でせっけんを洗い流します。	⑧清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりふき取ります。手をぬれたままにしておくと、かえって空気中の細菌がつきやすくなります。必ず、水分はふき取りましょう。

手洗いで気をつけたいのは、ココ！

- 洗い残しがいないかチェックしよう（手首、指のつけね、爪の間）。
- 手を洗うときは、時計やアクセサリーは必ずはずして！
- 手をふくタオルやハンカチに注意！ 湿っていたり、汚れていたりするタオルやハンカチはウイルスが増殖するので、逆効果です。



手洗いの効果

カゼの予防

→ カゼのもとになるウイルスを洗い流すことで、カゼをひきにくくなります。

腹痛(食中毒)の予防

→ 細菌のついた手で食事をする、腹痛や食中毒の原因に！ 食事の前には、必ず手を洗いましょう。



カゼ・インフルエンザの ときの約束



カゼやインフルエンザは、自分がかからないように気をつけることも大切ですが、人にうつさないことも重要です。学校はたくさんの人が集まる場所ですから、私たち一人ひとりが気をつけないと、すぐに病気が広がってしまいます。カゼやインフルエンザをまわりの人にうつさないよう、次のことに気をつけましょう。

自分のために

自分がカゼやインフルエンザにかからないことが第一です！ 日頃から規則正しい生活をして、抵抗力をつけておきましょう。

まわりの人のために

もし、カゼやインフルエンザにかかってしまったら、まわりの人にうつさないようにしましょう。

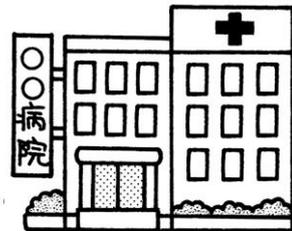
カゼやインフルエンザ予防の大切なポイント

- バランスのよい食事をする
- 十分な睡眠をとる
- 外から帰ったら、うがいをする
- せっけんを使って、こまめに手洗いをする
- こまめに部屋の掃除や換気をする
- 部屋の湿度に注意する (50 ~ 60%が目安)
- マスクをする
カゼやインフルエンザのウイルスは、せきやくしゃみなどを通じて感染します。そのため、感染者はまわりの人にうつさないように「エチケットマスク」をすることが大切です
- 人ごみに行かない
- カゼの症状がひどいときやインフルエンザにかかったときは、治るまで学校を休む
- ハンカチやタオルの貸し借りをしない
- 「かかったかな？」と思ったら、すぐに病院で診てもらう

こんな症状、ありませんか？

- 体がだるい
- 鼻水が出る
- せきやくしゃみが出る
- 頭が痛い
- おなかが痛い
- のどが痛い
- 体の関節が痛い
(インフルエンザの可能性あります)
- 熱がある
(38度以上の熱が急にでたら、インフルエンザの可能性あります)
- 寒気がする
(せきやくしゃみが続いたあと、急に寒気がしてきた場合はインフルエンザの可能性あります)

チェック
しよう!



保健委員会から



こんにちは。

新しく保健委員長になった2-6 永谷尚子と

副委員長になった2-9 鈴木彩夏です。

保健委員の皆で協力し頑張るので宜しくお願いします。

11月は風邪をひく人が多いので手洗い・うがいなどの予防をしっかりとして下さい。