

健康タイムズ

伊勢原中学校 保健室

H 2 8 . 1 1 . 1 7

11月7日は立冬。季節は冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなっていきます。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。衣服の調節や温かい食べ物などで体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。



感染症を予防しよう！！

今年も風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎等が心配な時期になってきました。伊勢原中学校でも風邪気味の子が増えてきて、発熱や体調不良で早退となることもしばしばです。中には、マイコプラズマ肺炎と診断される子もいます。インフルエンザはまだ出ていませんが、かからないように、また感染が拡大しないように一人ひとりの心がけが大切です。



まずは『うつらない』ための予防が第一ですが、それでもかかってしまったときには、周囲の人に『うつさない』、流行を広めないための行動が求められます。『うつらない』も『うつさない』も難しいことをする必要はありません。



自分がうつらないために
手洗い、うがいや食事、睡眠、運動

それぞれが自覚を持って実行していくことが大事なのです！

他人にうつさないために
安静、休養やせきエチケットなど

マナーです、「せきエチケット」を心がけて

「せきエチケット」って？



口の奥を覆わずには咳やくしゃみをしていない人がいますか？ なんと、ウイルスは、せきや咳で約2m、くしゃみで3mも飛ぶのです。「せきエチケット」とは、周りの人にうつさないようにするためのマナーです。

こんなことに気をつけよう



感染症があるときは、マスクをつける
せきやくしゃみが出るときは、マスクを着きながらしゃみや咳をしましょう。ずっと鼻と口にだけかけて、顔とマスクの間にすき間がでるないように、両手でマスクを覆って押し合います。



季節の口や鼻を覆う
せきやくしゃみが出なくなったときは、顔の下部で口や鼻を覆って、人のいる場所から離れさせます。また、手で覆った場合は、すぐに洗ってしっかりと乾かすようにしましょう。

インフルエンザの出席停止について

「発症した後5日を経過」し、かつ、「解熱した後2日」まで出席停止です（発症した日は0日目です）。治って登校するには医師の許可が必要になります。登校の際は、「治癒証明書」の提出をお願いします。

マスクを何枚か持ってきておくといいですね！

毎日いい空気で過ごすために
換気しましょう!

●目には見えないけれど…

換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、カゼなどの原因になる細菌やウイルスが教室の中にウヨウヨ。

せめて
休み時間は
しっかり換気!



★ここに注意

- ・空気を総入れ換えするつもりで、すべての窓を開けよう!
- ・窓から窓への空気の通り道を確保しよう。



・暖房をつけている時は、いつも以上にこまめな換気を。

クイズ 南極と教室、カゼが流行りやすいのはどっち?



「もちろん寒い南極!」

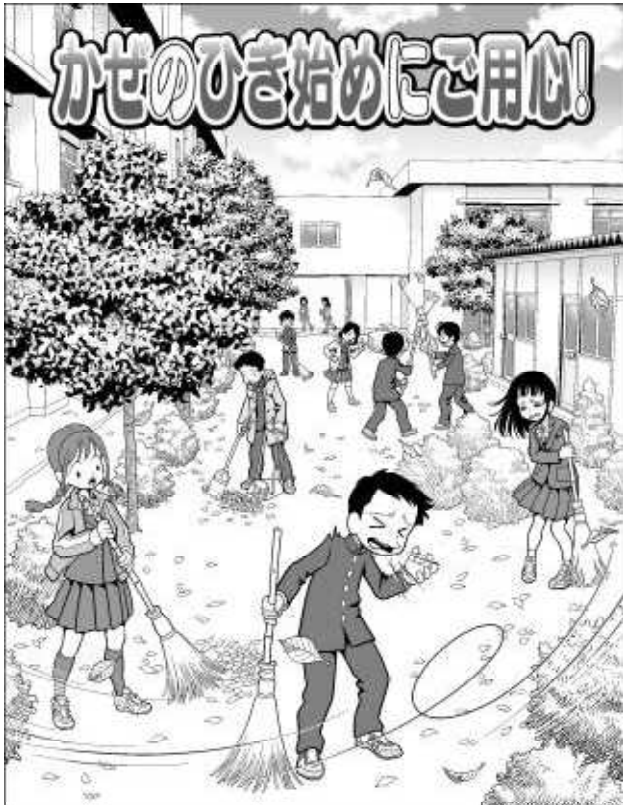
と言いたいところですが、正解は教室です。

なぜかと言うと、カゼのウイルスは人のからだのなかで増えていくので、人が多い場所のほうが流行りやすいのです。南極と比べると、教室には人がたくさん。一人がカゼをひくと、どんどんうつってしまうこともあります。

教室でカゼを流行らせないために大切なのは一人ひとりが気をつけること。手洗い・うがい、こまめな換気、咳が出る時はマスクをするなど出来ることはたくさんありますよ。



○ 7つのまちがい ○ さがしてみてね!



「か」の文字の左下の杖れ葉 / 渡り廊下の窓 / ほらきて遊んでいる男子 (右) のほらき / 右の建物の手前のドアノブ / 裏がっついている女子のこつ下 / 左下の女子のほらき / 結ひ目 / 手前の男子の制服のボタン