

# ほけんだより

伊丹市立南中学校  
保健室  
2018年11月16日

11月保健努力目標  
☆感染症の季節に備えよう  
☆心の健康に気をつけよう

気温が下がると、保健室の来室が増えてきました。本格的な冬はもうすぐそこです。昨年は、11月末にインフルエンザによる欠席がみられ、その後一気に増えて、翌週12月の1週目には2クラスが学級閉鎖となりました。

これからインフルエンザの流行シーズンを迎えます。カゼやインフルエンザにならずに冬が過ごせるよう、今から手洗い・うがい！！マイマスクをカバンに準備！！自分の健康は自分で守れるよう心がけていきましょう！！

## 冬を元気にすむすために カゼ・インフルエンザ No

自分のウィークポイントを知ること！ 思い当たるものにチェック



よく顔をさわる

部屋の換気をしない

うがい・手洗いはサボる

部屋の気温も湿度も低い



野菜は残す

冷たいものが好き

朝ごはんを食べない



夜中までスマホ

ため息をよくつく

運動よりゲームが好き

シャワーですませる

にチェックが多い人は **ウイルスへの注意が足りません!**

アドバイス1

うがい  
手洗いを

感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウイルスは、ヒトの口や鼻から進入するチャンスをうかがっています。外出から帰ったとき、食事の前など、こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。カゼ予防にはうがいも効果があります。

アドバイス2

適度な  
温度と湿度

ウイルスは冬の“低温”と“乾燥”で活性化します。部屋の中を暖かくして、湿度50~60%を保ちましょう。締め切った部屋のウイルスは換気で追い出す!

アドバイス3

マスクを  
つける

マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。

にチェックが多い人は **免疫力が低くなっています!**

アドバイス

マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力がからだにはあります。それが、免疫力。免疫力を高めて、カゼ・インフルエンザからからだを守ろう。

免疫力を高めるのは...

- ・きちんと3回、バランスのとれた食事
- ・7~8時間の睡眠
- ・ストレスをじょうずに発散する
- ・適度に運動をする
- ・からだを冷やさない



カゼかな? と思ったときは早目の対応

- たっぶり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる  
(あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする



こんなときは、インフルエンザを疑う

- 38℃以上の発熱
- 急激に発症
- 局所の症状  
(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)



○ 全身の症状 (頭痛・関節痛・筋肉痛など)

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早目に受診をしましょう。

手の汚れ <sup>ばい菌</sup> ウイルス <sup>バイバイ!</sup>

ばい菌やウイルスをからだに入れないための大切な習慣は、正しい「手洗い」。

これだけで予防できる病気はたくさんあります。

正しい手洗いを覚えてね

流水で洗って、石けんを **あわあわ** に



手のひら、手の甲を **スリスリ**



両手を組んで指のあいだも **ゴシゴシ**



親指は反対の手で **ネジリネジリ**



指先とつめの間は手のひらで **クシュクシュ**



最後は手首も **ネジリネジリ**



流水で洗い流して、せいけつなタオルでふいて、おしまい!