

# 保健だより 12月

中等保健室 12月 17日

もうすぐ冬休みですね！冬休みは、クリスマスにお正月と、楽しい行事が盛りだくさん！…と同時に、風邪やインフルエンザなど感染症が流行する季節です。自分で健康管理を心がけ、元気に過ごしてください。



新年を **START** ☆ **1**♡がけてほしい ☆ **健康生活** ☆  
 ☆元気に ☆ するために ☆ 冬休みの

<p>生活リズム崩さずに！ 早寝・早起き 3度の食事</p>	<p>事故に注意！</p>	<p>誘われても断る！</p>
<p>毎日少しでも運動 Walking! スタスタスタ キュー</p>	<p>なぜインフルエンザ予防 手洗い うがいを 換気</p>	<p>病気 異常の検査 治療 治しておけばよかった…</p> <p>by 受験生</p>

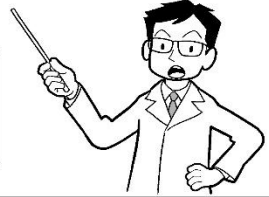
今年最後の【7つのまちがいさがし】答えはホームページを見てください。



# かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せき くしゃみ	鼻みず 鼻づまり	のどの 痛み	関節など 体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気 おう吐	下痢
一般的な かぜ		○ 37~38℃	○	○	○	—	○	—	—	—
インフルエンザ		◎ 38℃以上	○	○	○	◎	◎	—	—	—
ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎		△	—	—	—	—	—	◎	◎	◎

※おおよその目安です。頭痛や腹痛など、体の状態や症状によって違いはあります。



\* 本校でもインフルエンザの流行により、学級閉鎖のクラスが出ています。各自が予防に努め、自分がかからないように、また人にうつさないよう気をつけましょう。

## かぜ・インフルエンザなどの 感染症には

### ◆発生源をなくす

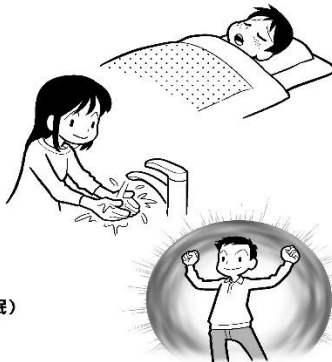
- ・かかった人を休ませる
- ・環境を清潔にたもつ

### ◆感染経路を遮断する

- ・手洗い・うがいをする
- ・おう吐物、排泄物を適切に処理する

### ◆体の抵抗力を高める

- ・運動・栄養・休養（睡眠）が大事



## 感染症にかかって しまったときは

### ◆できるだけ早く治療する

- ・安静にして休む
- ・医者に行く



### ◆まわりに感染を広げない

- ・治るまで休む
- ・マスクをする



\* たくさんの種類のマスクが市販されていますが、サイズやひもの形状など、自分に合ったものを選びましょう。そして、重要なのは性能やファッション性よりも、まず「正しく確実につけること」です。

# 守ろう！「せきエチケット」

マスクを着用する



マスクで鼻からあごまで覆い、あごとマスクの間に隙間ができないようにします。

ティッシュペーパーなどで覆う



鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。

上着の袖や内側で覆う



とっさのときには腕で鼻と口を覆います。