

保健だより



H28.12.1
物部中学校
保健室(No.7)



どうして冬に**カゼ**や **インフルエンザ**が流行するの？

キーワードは
低温・乾燥

冬になると、カゼやインフルエンザのウイルスは、乾燥した空気中に舞い上がって活発に活動できます。これに対して人間は、のどや鼻の粘膜が乾燥して弱り、体温も低くなるため、抵抗力が下がってしまうのです。



冬に流行する感染症に気をつけよう！

★インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。気管支炎や肺炎などを併発し、重症になることもあるのが特徴です。

【予防と対応】

- ・流行時、外出するときはマスクをつけ、できるだけ人混みはさけましょう。
- ・手洗い・うがい、換気をしっかりしましょう。
- ・睡眠、バランスのよい食事、適度な運動を心がけて免疫力をUPさせましょう。
- ・体調が悪いときにはすぐに病院を受診しましょう。
- ・インフルエンザの予防接種をできるだけ早めに受けましょう。

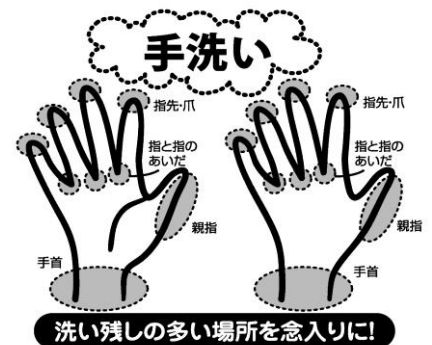
★ノロウイルス（感染性胃腸炎）

通常1、2日の潜伏期間を経て発病し、吐き気・おう吐・下痢・腹痛を引き起こします。通常、症状は2、3日で治まりますが、時として脱水症状を引き起こすこともあります。症状があるときには早めに医師の診察を受け、医師の指示に従って水分を取ることを心がけながら、安静にして過ごしましょう。

【予防と対応】

感染者の排泄物（おう吐物や便）には、ノロウイルスが大量に含まれています。生徒のみなさんの排泄物の処理は学校では先生たちがやります。みなさんはやらないでください。もしおう吐した場合はすぐに近くの先生に知らせましょう。ご家庭でも、処理する場合は直接触れないようにし、処理のあとはしっかり手洗い・うがいをしましょう。

これからの季節、特に注意が必要です。トイレの後や食前に、ひじの方まで石けんと流水でよく手を洗いましょう。



★マイコプラズマ肺炎

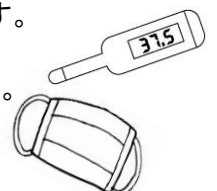
マイコプラズマという微生物の感染により、肺炎の症状を呈する疾患です。好発年齢は幼児期、学童期青年期が中心となりますが、小児において比較的発生頻度の高い感染症の一つです。

2~3週間の潜伏期間を経たのち、頑固にしかも3~4週間にわたって続く乾性の咳、発熱、咽頭痛、頭痛、全身倦怠感などの症状がみられます。ときに、中耳炎・胸膜炎・心筋炎・髄膜炎などの合併症を併発します。

【予防と対応】

マイコプラズマ肺炎は、咳やくしゃみなどで飛び散った細菌を吸い込んで感染する飛沫感染です。

- ① 普段からうがい・手洗いをしっかりとこまめにする
- ② マスクの着用
- ③ バランスの良い食事・十分な睡眠
- ④ 症状が出てきたら早めに受診



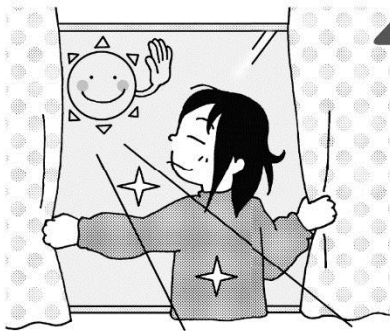
- 保護者の方へ -

☆お子さんが感染症に罹患した場合、「治療証明書」を提出していただくことになります。診断されましたら、速やかに学校に連絡をお願いします。

☆出席停止の期間ですが、主治医の先生の指示に従って、しっかり休んで治してから登校させるようにしてください。

寒い冬 健康的に体温を上げよう!

\ Good Morning! /



体内時計をリセット!
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!

寝ている間に下がった体温、
エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!



スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ!

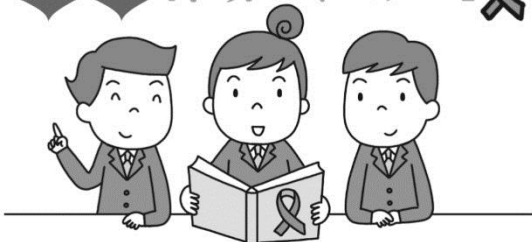
体を動かす!

シャワーで済まらずに、
ぬるめの湯船にゆっくりつかりよう!

湯船につかる!



12月1日は「世界エイズデー」



正しい知識こそ何よりのワクチンです

エイズとは?

正しくは後天性免疫不全症候群こうてんせいめんえきふぜんしょうこうぐんといいます。エイズはからだを病気から守ってくれる免疫力(抵抗力)が破壊されてしまう病気です。健康なときは問題のない弱い病原菌に対しても抵抗力が失われ、重い肺炎やある種のがんにかかりやすくなります。エイズは、エイズウイルス(HIV=ヒト免疫不全ウイルス)に感染し通常10年前後の無症状期(キャリア)を経て起こる病気です。

レッドリボンとは?

レッドリボンは、「わたしはエイズに関して偏見を持っていない、エイズとともに生きる人々を差別しない」というメッセージです。現在は、この考えに共感した人々によって国境を越えた世界的な運動となっています。