

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2023年12月5日

12月保健努力目標
☆寒さに負けない体を作ろう
☆教室の換気を十分にしよう

寒さが厳しくなってきました。寒さが緩んだり、急に冷え込んだりと、気温の変化が激しい毎日です。対策ができるよう、肌着やインドブレーカー・セーター等で衣服を調節してください。10月下旬から11月上旬にかけては、インフルエンザによる学級閉鎖があり、数は少ないですがインフルエンザによる欠席者が現在もみられます。

教室の換気・手洗い・うがい・マスク（予備をカバンに準備）を徹底し、2学期最後の月を元気に過ごしましょう！！

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。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。

教室でも空気の流れを意識しよう

対角線上の窓や扉を10cm開けるだけで効果的な換気ができます。上の小窓も活用しましょう。



休み時間や掃除の時間は、窓や扉を大きく開けて、換気しましょう。

換気扇は常時ON!