



インフルエンザ注意報!!

1月に入ってから本校でもインフルエンザが流行しています。カゼやインフルエンザは、自分がかからないように気をつけることも大切ですが、人にうつさないことも重要です。学校はたくさん的人が集まる場所ですから、私たち一人ひとりが気をつけないと、すぐに病気が広がってしまいます。カゼやインフルエンザをまわりの人にうつさないよう、次のことを気をつけましょう。

自分のために

自分がカゼやインフルエンザにかかることが第一です！日頃から規則正しく生活をして、抵抗力をつけておきましょう。

まわりの人のために

もし、カゼやインフルエンザにかかってしまったら、まわりの人にうつさないようにしましょう。



2020年
1月27日(月)
山崎東中学校
保健室発行
NO.14

こんな症状、ありませんか？

- 口体がだるい
- 口鼻水が出る
- 口せきやくしゃみが出る
- 口頭が痛い
- 口お腹が痛い
- 口のどが痛い
- 口体の関節が痛い
(インフルエンザの可能性があります)



- 熱がある
(38度以上の熱が出たら、インフルエンザの可能性があります)

- 寒気がする
(せきやくしゃみが続いたあと、急に寒気がしてきた場合はインフルエンザの可能性があります)

インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

予防法	マスクをする
飛沫感染	感染している人のくしゃみやせきで飛び出たウイルスを吸い込む
予防法	手をしっかりと洗う
接触感染	ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる
予防法	換気をする
空気感染	空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む

「さわやか作戦開始」

1月27日(月)～1月31日(金)までさわやか作戦～衛生週間・規則正しい生活～(小中連携健康月間)を実施します。インフルエンザ流行の時期に、児童生徒の感染症予防への意識を高め、規則正しい衛生的な生活習慣の定着を図ります。朝会時に健康観察を、そして終会時には一日のふり返りをします。さわやか作戦終了後には家人からのメッセージをいただくことになっていますのでよろしくお願いします。

毎日、しっかり睡眠とっていますか？

テレビにゲーム、インターネット、ラインに時間を使い、寝る時間をおろそかにしていませんか？

遅く寝る・睡眠時間が減ると…

睡眠中の成長ホルモンが少ししかでない・睡眠リズムがくずれる

脳と体の疲れがとれない・集中力、免疫力が低下する

↓
カゼなどの病気にかかりやすくなる・身長も伸びにくい



さわやか作戦中はできるだけ早く寝る(10:30には寝よう)ことを心がけ、カゼやインフルエンザにまけない体づくりをしていきましょう。

冬も水分補給でカゼ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになってしまいませんか？水分補給は、うがい、手洗いと同じように風邪の大変な予防策です。

カゼのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなります。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだから出でています。いつも以上に水分補給を。



水分補給は夏だけじゃない！