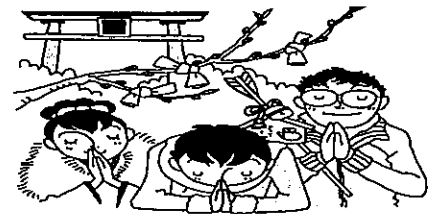


ほけんだより

鶴城中学校
保健室 No.15
H30・1・12 (金)



3学期は今年度の締めくくりと同時に、新しい学年、新たな門出に向けての助走期間でもあります。しっかりと自分を見つめ、心に残る思い出をつくってほしいと思います。この1年も、みんなが心も身体も元気で、自分らしく過ごせることを願っています。

山鹿でインフルエンザが流行しています!

さて今冬は、例年より早くインフルエンザが流行しています。熊本県感染症発生動向調査の報告によると、熊本県も昨年末の段階で注意報レベルを超えました。今年に入り山鹿市は警報レベルを超え、熊本県下で一番流行している地域の1つとなりました。感染性胃腸炎も、県北を中心に流行しています。鶴城中学校でも、3学期早々からインフルエンザの診断を受ける人が増えてきました。3年生は受験期に入ります。受験は団体戦です。鶴城中学校一体となって、全校生徒でインフルエンザ予防対策を確実にしていきましょう。

インフルエンザも感染性胃腸炎も、睡眠時間を十分にとり、体を疲れさせないことや、食事をきちんとするなど、生活リズムを整えることも大変重要です。毎日のメディア接触時間をコントロールして、学習を早く始め、睡眠時間を確保しましょう。体調が悪いときは、早めにゆっくり休みましょう。

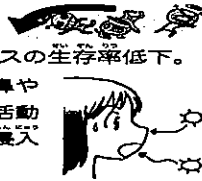
数字でチェック インフルエンザかせ予防

今年は、全学年に加湿器を準備していただきました。加湿器で、教室の湿度をアップしましょう!

50~60%

湿度

★湿度50%以上で、ウイルスの生存率低下。
★空気が乾燥していると、鼻やのどの粘膜にある繊毛の活動が弱くなり、ウイルスの侵入を防ぐ働きが低下します。



- 毎日の気象情報をチェック
- 気温が低く、乾燥している日は
- ☞ マスクをして出かける。
- ☞ むれタオルを掛けるなどして、室内の湿度をキープ。
- ☞ うがいをして、のどの乾燥を防ぐ。

20~60%

- せきエチケットをチェック
- くしゃみ・せきをするときは
- ☞ 鼻や口を、腕などでおさえる。
- ☞ まわりの人から、顔をそむける。
- ☞ しぶきの着いた手は、すぐ洗う。



くしゃみ・せき

★くしゃみは時速約200km、せきは時速約300kmの速度で、鼻や口から、しぶきとともに、ウイルスをまき散らします。



時速 200 km



5/60分

換気

★人の多い、閉じた空間では、ウイルスが増殖しやすく、人から人へ、どんどん感染します。



- 教室の換気をチェック
- 換気をするときは
- ☞ 1時間(60分)に約5分間。
- ☞ 2カ所を開けて、効率よく。



手洗い・うがい; ウイルスの感染は、口や鼻からです。こまめにうがいや手洗いをする事で、ウイルスからの感染を防ぐことができます。運動の後、外出した後、給食の前などに手洗い、うがいをしましょう。手を洗うときは、石けんを使って30秒以上洗うようにします。

学校では、うがい用のお茶を準備しています。運動の後、給食の前などにうがいをしましょう。まだ、コップや歯ブラシを持ってきていない人は、来週月曜日にはそろえましょう。

きれいなハンカチ・タオル 持ち歩いている?

かせ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません! せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。



インフルエンザにかかったら

- ・具合が悪かったら、熱を測って下さい。そして、熱があったら必ず医師の診察を受けて下さい。インフルエンザと診断されたり、疑いがあるといわれたら、まず電話で学校に連絡してください。欠席ではなく出席停止になります。「学校感染症診断書」を渡しますので、病院で書いてもらい、登校できるようになってからでもいいので学校に提出して下さい。なお、「学校感染症診断書」は鶴城中学校のホームページからもダウンロードできます。出席停止の期間は、発症したあと5日を経過し、かつ熱が下がって2日を経過するまでとなっています。
- ・インフルエンザにかかったら、ゆっくり休むことが一番の薬です。熱が高いと脱水症状を起こしやすいので、水分をしっかりとること。また、部屋を暖かくして湿度を保ちます。家族にうつるのを防ぐため、家族といるときはマスクをしたり、できるだけ他の家族と同じ部屋で過ごさないようにしましょう。