

12月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

先週から、インフルエンザで学校を休む人が増えてきました。今週は、全校で10名以上がインフルエンザと診断されています。また、感染性胃腸炎、溶連菌感染症などで休む人もいます。

これらの病気は学校伝染病です。お医者さんの許可があるまで学校は休まなければなりません。また、体調のよくない時は無理して登校せずに、様子をみてください。自分がかからないため、人にうつさないために全員が気をつけるようにしましょう。

インフルエンザかも? と思ったら…

インフルエンザは原因になるウイルスがわかっているのに、病院でインフルエンザと診断されればウイルスを増やさないようにする薬をもらえます。時間が経てば経つほどインフルエンザのウイルスはコピーを作って体中にひろがり症状を重くするので、症状が出たら学校は休み、早めに病院へ行きましょう。

インフルエンザの主な症状

- 熱があり、ひどい寒気がする
- 関節(手足の付け根など)が痛い
- 急に食欲がなくなった
- ひどいせきが出る、のどが痛い



インフルエンザの診断方法

病院では鼻やのどの奥に綿棒をつけ、そこにウイルスがついたかどうかを見ます。(鼻をかんだティッシュで検査する場合もあります。) 綿棒が入った状態で動くと危ないので検査は静かに受けましょう。

チェックしよう! マスクのすき間

せきエチケットを守るためにマスクをつけても、マスクがぴったり合っていないと意味がありません。正しい着け方ができているか確認しましょう。



鼻のまわり

ワイヤーがついているものは鼻の形に折り曲げよう

横のすき間

ほほから、あごにかけてもすき間なくつけよう

かんせん よ ぼう て せいけつ 感染予防、まずは手を清潔に！

ウイルス感染予防の基本として手洗いは欠かせません。せっかく洗った手がすぐ汚くならないよう、よく手でさわるところ（机の上や物をかけるフックなど）もそうじの時には拭きましょう。教室のそうじ当番でも、電気のスイッチやドアの取っ手の周りを気づいた人が拭きそうじできるといいですね。



感染性胃腸炎の対処法

インフルエンザやかぜと同様にこの時期気をつけたいのがノロウイルス、ロタウイルスなどによる「おなかのかぜ」感染性胃腸炎です。看病を下さるお家の方などに非常に感染しやすい病気なので、感染を広げず、すみやかに治しましょう。



感染性胃腸炎になった時、自分にできること

同じ空間で生活する人に感染させないために、病気でつらい期間ですが、みんなで使う場所では気をつけることがいくつかあります。

トイレはフタを閉めて流す

フタが開いたまま水を流すと、細かい水しぶきと一緒にウイルスも飛び散ります。

タオル・スリッパは共用しない

手を洗った後はペーパータオルなどの使い捨てできるもので拭くのが望ましいです。感染した人がはくトイレ用のスリッパも用意しましょう。

せきやくしゃみが出なくてもマスクをする

ウイルスは乾燥しても生きていることがあるので、口元はしっかりマスクで覆いましょう。



お風呂は一番最後に

入浴はしなくても構いませんが、体を流してさっぱりしたい時などは家族全員が入った後にシャワーを浴びましょう。湯船につかりたい場合はお家の方に相談し、入浴後に風呂のお湯は換えてもらいましょう。