保健だより

2014年1月17日発行
練馬区立練馬中学校
保　健　室

新しい年を迎えて、半月が過ぎました。

「今年は○○をがんばりたい」「今年はこうでありたい」など、目標を立てたり、思いを抱いた人も多いことでしょう。さて、半月たった今、その目標や思いに対して皆さんはどう過ごしていますか？

寒い日が続きますね。全国的に感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症が流行しています。充分な睡眠、バランスのとれた栄養、適度な運動、そして手洗い・うがい・・・、日々の積み重ねがウイルスに負けない体をつくります。何をやるにも、まずは健康が第一!!　自己管理を心がけていきましょう。

インフルエンザの流行が心配な季節となりました。朝、体調が優れない場合は、体温を測るようにしてください。頭痛や倦怠感(だるい)、咳などの症状が強い場合は、熱がなくても自宅で療養したほうが良いでしょう。早めに休養をとることで、回復も早くなります。

また、吐き気や腹痛、嘔吐や下痢症状があった場合は、感染性胃腸炎と診断されなくても、症状がおさまり、普通に食事を食べることができて、体力が回復してから登校した方が良いでしょう。

インフルエンザや感染性胃腸炎にかかった場合は、『出席停止』になります。登校する際には『登校届』を提出してください。『登校届』は学校にあります。また、学校のホームページからダウンロードすることもできます。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？

原則　発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱中　解熱　登校可能

発熱期間	0日目※1	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

口呼吸は感染のもと！

最近、呼吸を口でしている人が増えています。本来、呼吸は鼻でするもの。鼻には、吸いこんだ空気からゴミやウイルスなどを取り除くとともに、その空気を温めたり湿らせたりしてのどや肺への刺激を少なくする機能があります。ところが口で呼吸をすると、ウイルスが体内に直接入りこんだり、のどが乾燥してウイルスに感染しやすくなったりするのです。ですから、かぜやインフルエンザなどがはやる今の季節は、特に口呼吸には注意しなければなりません。ふだん口が半開きになっている人は口呼吸をしていることが多いので、意識して口を閉じ、鼻呼吸を心がけるようにしましょう。

インフルエンザはどうやってうつる？ 予防法

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳と一緒に出たウイルスを吸い込む。

マスクをする。

接触感染

ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。

手をよく洗う。

空気感染

空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。

閉めきった部屋などの人ごみを避ける。

寒いからと教室を締め切ったままにしていませんか？

感染症の予防、そして学習の効率を良くするためにも、休み時間には窓を開けて、外の空気を取り入れましょう。

まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう！