

保健だより



H27.12.12

練馬区立練馬中学校 保健室

日に日に寒くなってきました。寒さとともに気をつけなければいけないのが風邪・インフルエンザの流行です。本校では、今のところインフルエンザに感染したという報告は受けていませんが、体調不良や発熱による欠席の人がいます。

冬休みも近づいてきました。休み中は人の多いところに出かける機会も増えますので、こまめに手洗い・うがいをしましょう。また、必要に応じてマスクをつけるなど風邪・インフルエンザの予防をしていきましょう。

かぜが増えてきています！
対策は万全？



風邪・インフルエンザに注意しましょう！

かぜかな？ と思ったときは早目の対応

- たっぷり寝て、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。

かぜの場合……

【症状が出始める場所】

局所 (鼻・のど)

【病気の進み方】 ゆるやか

【発熱】 37～38 度未満の熱

【体調の変化】

せき・くしゃみ・鼻水鼻づまり・のどの痛み・吐き気・腹痛



※インフルエンザにかかった場合は出席停止になります。感染拡大防止のためにも、医師の指示に従い、出席停止期間の「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」お休みしてください。なお学校にもご連絡をお願いします。登校の際は「登校届」（保護者の方のご記入をお願いします）を持って登校してください。用紙は学校のHPからもダウンロードが可能です。

チェックしてみよう

冬を元気に過ごすために、自分の生活をふり返ってみましょう！チェックが多い人は、風邪やインフルエンザにかかってしまうかも・・・！？



うがい・手洗いはサボる ☐

部屋の気温も湿度も低い ☐

よく顔をさわる ☐

部屋の換気をしない ☐



朝ごはんを食べない ☐



運動よりゲームが好き ☐

野菜は残す ☐

冷たいものが好き ☐



夜中までスマホ ☐

ため息をよくつく ☐

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

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。

うがい
手洗いを

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、免疫力。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
- ・ストレスをしょうずに発散する
- ・適度に運動をする
- ・からだを冷やさない



寒い冬に… 体温を上げるコツ

この季節は気温が低く、体が冷えます。また、朝は、寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。体温を上げるコツを覚えて、元気に過ごしましょう！

●体を動かす

体を動かすと血行がよくなって新陳代謝が高まったり汗をかくて汗腺の動きが活発になったりして、体内で熱が作られます。



●朝食をとる

朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げるものになります。



●朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。



飲みすぎ・食べすぎに
気をつけて！



冬休みも健康に

