

保健だより



平成29年11月2日(木) 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 7

秋が深まり、朝夕冷え込む日が多くなりました。かぜをひいている人も増えているように感じます。かぜは“つい”“うっかり”から始まります。また、疲れがたまっている時はからだの免疫力が低下し、体調を崩しやすくなります。旬の美味しい食べ物を食べて、寒さに負けない身体をつくりましょう。リラックスして、ゆっくりと体を休める時間も大切にしてくださいね。



知っていますか? 「せきエチケット」



せきエチケットの心得 3カ条

- ①せき・くしゃみの症状があるときはマスクをする。
- ②せき・くしゃみをするときは、口と鼻をティッシュでおおう。
- ③せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそむける。

かぜやインフルエンザは **飛沫感染** で起こります。

飛沫感染とは、せきやくしゃみのしぶきに含まれる病原体が口や鼻の粘膜に触れることによる感染のことを言います。

せきやくしゃみが出ている人は、
人にうつさないためにも

「マスク」

をすることも大切です。

マスクの効果

- ウイルスが飛び散るのを防ぐ。
- 吸い込む空気に湿気を与える。
- 口や鼻の粘膜に手で触れるのを防ぐ。

<保健室からのお願い>

最近、保健室にマスクをくださいという人が増えてきました。保健室にマスクの予備を用意していますが、数が限られています。学校に登校する前から症状が出ている人は、家庭からマスクを用意してください。

インフルエンザの予防接種について



インフルエンザワクチンは、接種してから免疫を獲得するまでに通常約2週間程度かかり、約5ヶ月間その効果が持続するとされています。インフルエンザの本格的な流行が始まる12月から2月に合わせ、11月中にはインフルエンザの予防接種を済ませておくのが理想的と言われています。

裏面に登校届を掲載しました。本校HPにも掲載しています。(トップページ→配布文書→保健→登校届)