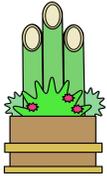


九国保健通信

1月発行 九国付中保健室



2016

あけましておめでとうございます。

3学期がスタートしました。冬休みは元気に過ごせましたか？これから1年のうちでもっとも寒くなり、空気が乾燥して風邪やインフルエンザが流行する時期を迎えます。

保健委員さんのポスターを参考に、手洗い・うがい・マスクの着用・咳エチケットなど、自分でできることをしっかり行って全員一丸となって予防に努めましょう。

インフルエンザ 予防接種状況

昨年11月から、本日（12日）までにインフルエンザの予防接種を行った人は105人です。

一昨年に比べ、予防接種に行った人数は多いようです。

予防接種を受けてもインフルエンザに感染することはありません。「接種したから大丈夫」と安心せず、手洗い・うがいの習慣は継続して行いましょう。

朝の健康観察を お願いします！

☑体調が悪い人は、登校前に体温を測ってください。

☑38℃以上の高熱の場合は、自宅療養で受診してください。

☑37℃台の発熱で登校する場合は、登校後も発熱状態を観察するために、午前中の早い時間帯（朝～2限目の休み時間）に保健室に来て体温を測ってください。



（呼吸は鼻を使おう）

口呼吸

- ・冷たく乾燥した空気により、のどや肺を痛めやすい
- ・ウイルスや細菌などが、直接体内に入りやすい

鼻呼吸

- ・吸い込んだ空気を加温・加湿し、肺への刺激を少なくする
- ・吸い込んだ空気から、ゴミやウイルスなどを取り除く

※マスクは鼻の上からあごまでをしっかりと覆い、顔との隙間に注意しましょう☆

鼻で呼吸ができないときはマスクをつけよう！！



（手洗い最後までできていますか？）

風邪やインフルエンザの予防に欠かせない「手洗い」。洗い終わった直後は、もちろん手が濡れていますが、そのままにすると・・・

①手荒れになりやすい

②細菌やウイルスがつきやすい



洗い流した後は、清潔な乾いたタオル・ハンカチなどで水気をふき取りましょう。



ふき取り完了＝手洗い完了



※タオル・ハンカチは、手洗い用とせき・くしゃみ用の2枚持ちがお勧めです☆



こたつで寝ると・・・

ぽかぽかと暖かいこたつ。気持ちが良くてついついそのまま寝てしまうこともありますね。ただ、こたつで寝ると風邪をひきやすいと言われています。こたつでは、外に出ている上半身と、中に入っている下半身の温度差が大きく、体温調整が乱れがち。また、下半身はずっと温められているので熱くなり、体温を下げようとたくさんの汗をかきます。その汗が

元で体が冷えてしまいます。更には汗をかくことで体内の水分が失われ、のどが乾燥してウイルスの抵抗力も落ち、より風邪をひきやすい状態になってしまうのです。

こたつの誘惑に負けず、お布団でぐっすり眠るように心掛けましょう。

冬でも起こる脱水 「脱水は汗をかきやすい夏におこるもの」というイメージがありませんか??

でも実は、冬でも起こるのです。冬は、空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒いことで積極的に水分を補給しづらい状況ともいえます。そしてもう一つ注意しなければならないのがノロウイルス等による感染性胃腸炎です。主な症状である嘔吐や下痢が起こると、短時間で急激に水分が排出されるため、脱水につながりやすいです。冬でも適度な水分補給を忘れないでくださいね。



まちがいさがし ⑨つのまちがいを探そう！

