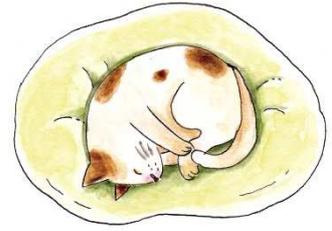


保健だより



H29. 2. 28 物部中学校 保健室 (No. 9)

先月から真岡市内でインフルエンザが流行し始め、物部中でも、インフルエンザA型が流行しました。そして先週から本校では、インフルエンザB型で出席停止となっている生徒が急激に出始めており、学級閉鎖のクラスも出ました。まだまだ流行の恐れがあります。一人一人が予防をしっかりとおこない、感染拡大を防ぎましょう。ご協力よろしくお願ひします。



★インフルエンザ(B型)の特徴

1. 感染経路 : 咳などで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染する(飛沫感染)ほか、ウイルスが付着したドアノブなどに触れて感染する(接触感染)場合などがあります。
2. 潜伏期間 : 概ね1~7日(多くは3~4日目まで)
3. 症状 : 38℃以上の発熱(熱が上がらず、平熱や微熱でも感染している場合があるので注意)、咳・鼻水・のどの痛みなどの呼吸器症状や、腹痛・嘔吐・下痢・胃炎などの消化器系、頭痛、全身のだるさ、筋肉痛の症状がでる場合もあります。

★インフルエンザにかからないために

- ・こまめに手洗いうがいをしよう
- ・アルコール消毒スプレー、ジェルを有効的に使おう
- ・マスクをつけよう
- ・室内の空気を入れ換えよう
(学校の教室→1時間に1回5分以上、家庭→2時間に1回程度)
- ・室内の湿度を保とう(50~60%程度)
- ・睡眠をきちんととって、栄養のある食事をし、免疫力を高めよう
- ・こまめに水分補給をして、喉をうるおそう
- ・人ごみへの外出は控えよう



★インフルエンザをうつさないために

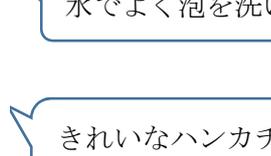
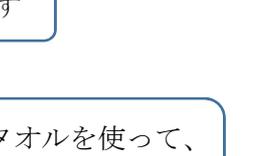
1. 高い熱がでたときは
→ 医療機関を受診してください。
2. 「インフルエンザ」と言われたら
→ 学校にすぐ連絡をしてください。(出席停止となります)
3. 熱が下がったら
→ 熱が下がってもウイルスは排出されています。症状によっては長く休む必要がある場合もあります
ので、必ず医師の指示に従ってください。
4. 登校するときは
→ 医師の「治癒証明書」が必要となります。再度受診する前に学校へ書類を受け取りにきてください。



今週に入り患者数が激増しています。ご家庭でも健康観察をしていただき、体調不良がみられる場合は、無理をせず登校をひかえていただきますようお願い申し上げます。



正しい手の洗い方

- ①  石けんをつけ手のひらをこする
- ②  手の甲にのぼしてこする
- ③  指先・爪の間をこする
- ④  指の間を洗う
- ⑤  親指の手のひらをねじり洗う
- ⑥  手首も忘れずに洗う
- ⑦  水でよく泡を洗い流す
- ⑧  きれいなハンカチやタオルを使って、押し当てるように拭きましょう

咳エチケット(飛沫感染対策)

(※政府広報オンラインより引用)

マスクを着用する

マスクを着用



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。
マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

<正しいマスクの着用>



口と鼻を覆う	すぐに捨てる
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>ティッシュなどで口と鼻を覆う</p>  </div> <p>周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>鼻を介したティッシュはすぐにゴミ箱に</p>  </div> <p>口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。</p>
周囲の人からなるべく離れる	こまめに手洗い
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>他の人から顔をそらす</p>  </div> <p>くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>石けんも手を洗う</p>  </div> <p>くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。</p>

近年「歯磨き・口腔ケア」がインフルエンザの予防に有効であることがわかってきています。インフルエンザはウイルスが粘膜に侵入することで発症しますが、歯垢や舌の汚れなどの細菌はインフルエンザウイルスが粘膜へ侵入しやすくする酵素を出すため、口腔内が不潔な状態だと、インフルエンザに感染しやすくなると考えられています。食後の歯磨きもきちんとおこないましょう♪

