



平成29年1月18日
島本町立第一中学校
保健室

3学期が始まって、一週間が過ぎました。

一中では、今週になってインフルエンザが一部で広がりを見せ、2クラスで学級閉鎖の措置をとっています。

学校全体を見てもじわじわと報告が増え、発熱で早退するケースも続いています。このまま大きな流行につながらないように…と祈るばかりです。



島一 かせ・インフルエンザ予防の四カ条

昨日、予定されていた生徒集会が放送でおこなわれ、保健委員会からの発表も放送に急遽（きゅうきょ）変更となりました。島一の文字をなぞって、かせやインフルエンザの予防を呼びかけましたが、聞こえていましたか？ 少し内容を紹介したいと思います。

し まいち

しっかり手洗いをしよう！！

感染症予防の基本です。3学期から液体石けんも設置しているので、しっかり使っていねいに洗うよう心がけてください。

ま いち

マスクはきちんとつけよう！！

「自分に合ったサイズ」「鼻のワイヤー」「あごまで伸ばす」がポイントです。使い終わったら、ゴムの部分を持って捨てるようにしましょう。

し ま い ち

いつまでも夜ふかししない！！

「寝る時間が遅い」「睡眠時間が短い」「熟睡できない」は免疫力を低下させます。遅くても12時までには布団に入るようにしたいですね。

し ま い ち

ちゃんと換気をしよう！！

乾燥した空気では、かせやインフルエンザのウイルスが大活躍。ですから、休み時間には教室の窓を開けて、換気をする必要があります。

どれも大切な私たち自身でできる予防法ではないでしょうか。「し・ま・い・ち」で、ぜひ覚えておいてくださいね。

インフルエンザの検査のタイミングとは？

インフルエンザの検査は、**発症して12時間程度経過**し、ウイルスの数が増えた後に検査するのが望ましいといわれています。検査で大切なのはウイルスの量で、発熱後すぐに検査してもウイルスの量が少ないので陽性反応が出ず、再検査が必要になることが多いようです。

また、抗インフルエンザ薬の効果が期待できるのが、**発症後48時間以内の服用開始**といわれています。

以上のことをふまえて、受診時の参考にしてみてください。

夏は汗が乾かぬ水分補給

夏は熱中症対策で熱心だった水分補給も、冬になり寒くなると、忘れがちになっていませんか？実は、水分補給はうがい・手洗いと同じように、病気から体を守るための大事な予防策でもあるのです。



かぜなどのウイルスは、乾燥が大好きで、湿気が苦手。ですから、鼻やのどの粘膜をうるおすと、ウイルスは体の中に侵入しづらくなります。また、侵入したウイルスを鼻水や痰（たん）と一緒に体の外へスムーズに追い出す効果も期待できるのです。

冬の水分補給が大切だということがわかりましたか？これからは、意識的に水分をとるようにしてみてください。

～使い捨てカイロを使うときには～

使い捨てカイロは、鉄が空気中の酸素と反応して「酸化鉄」になるときに発熱を利用したものです。心地よい温かさのため油断しがちですが、「低温やけど」をしやすいので、使用する際には以下のことに気をつけてください。

注意点

- 肌に直接あてない。
- 長時間、同じ場所にあて続けない。
- 寝るときには使用しない。
- 熱いと感じたら、すぐに使用を中止する。



◇◆◇ 保健室よりお知らせ ◇◆◇

冬休み中、クラブ活動などでけがをして受診した人は、スポーツ振興センターの対象になりますので、担任もしくは保健室まで連絡してください。必要な書類をお渡しします。