

ほけんだより

佐伯市立東雲中校
保健室

2019. 1. 8 ☆ 11号

新年を迎え、3学期がスタートしました。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？
これからの時期はインフルエンザやその他の感染症にも注意していかなければいけません。
3年生は受験シーズン到来です！体調に気をつけ、生活していくようにしましょう。
今年も元気いっぱい笑顔いっぱいの楽しい一年となりますように♪

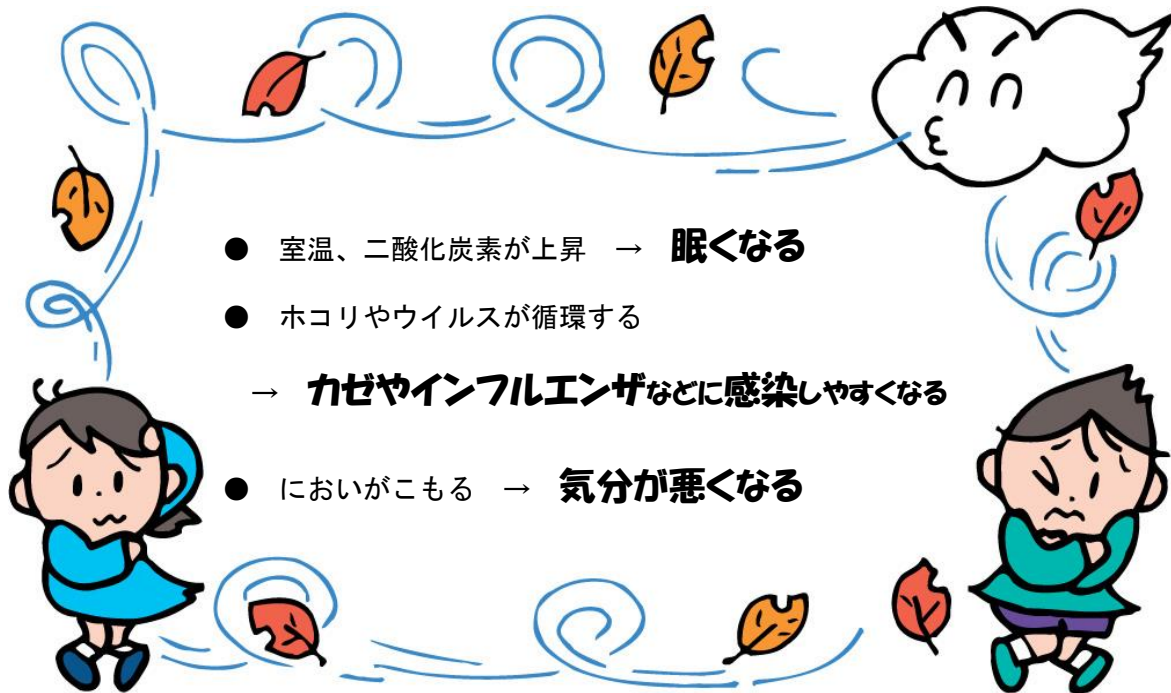


部屋の空気を入れかえよう



閉めきったままの教室は、みなさんが吐く息で『プチ温暖化』状態になっています。

教室の温暖化を解消するには、休み時間ごとに窓を開けて、空気を入れ替える入れ換えることです。寒いからといって閉めきったままにせず、さわやかな空気を取り込んでカゼや眠気を吹き飛ばそう！



ノロウイルスに注意しよう！



家庭での二次感染予防について！！

1. 基本はこまめな手洗い・うがい（特に食事の前やトイレの後）
2. 吐いてしまった場合…
 - ★ 素手で処理はせず、必ずゴム手袋・マスクを着用して処理すること。
 - ★ 嘔吐物がついたところを消毒液（次亜塩素酸ナトリウム）でふく。



消毒液の作り方

500mlのペットボトルを用意し、水500mlとハイターキャップ2杯を入れる
※消毒液でふいた場所は、必ず水ぶきをすること！

- ★ 嘔吐物がついた衣類や寝具は熱水（85℃・1分間以上）で洗い、スチームアイロンなど熱処理をすることが望ましい。

インフルエンザに注意する季節です

●インフルエンザの何が怖い？

- ・感染力が強いから周りの人にうつってしまう可能性が高い。
- ・小さな子どもや高齢者だけでなく、体力のある人にもかかってしまう。
- ・高熱が出るため体力が落ちてしまい、合併症（肺炎や急性脳症）などを引き起こしやすい。

●インフルエンザの特徴は？

- ・急に体温が上がる。（38～40℃の高熱）
- ・からだの節々が痛い。



●インフルエンザの予防のために

- ・体力、抵抗力をつける。（食事・睡眠など規則正しい生活を！）
- ・手洗い、うがいをしマスクをつける。（のどを潤しておくことでウイルスが入りにくくなる）
- ・部屋の換気をこまめに行う。

●インフルエンザと診断されたら…

- ①学校に電話をする → 学校から“治癒証明書”を発行します。
- ②医師に言われた期間、療養し、完治したら“治癒証明書”（保護者が記入）を持って登校。