

ほけんだより

-冬休み号-

唐津西高校保健室 2019



2学期も最終日となりました。冬休みの特課もしっかり登校して、元気にすごしましょう！！

みなさんにとって2019年はどんな1年でしたか？楽しいこと、嬉しいこと、嫌なこと、悲しいこと…いろいろなことがあったと思います。2020年に向けて、この1年を振り返る時間をつくりましょう！



『印弗魯英撒』に **気をつけましょう！！**

『印弗魯英撒』を何と読むでしょう？1835年に伊東玄朴というお医者さんが「医療正始」という本で紹介した病気の名前です。『インフルエンザ』と読みます。

インフルエンザという名前は14世紀頃イタリアでつけられ、「影響」という意味があります。その時代は、次から次へとうつる原因が分からず「星の影響」と考えられていました。1933年にインフルエンザウイルスが発見され、やっと本当の原因が分かったそうです。今では予防法も分かっているので、きちんと予防法を実行しましょうね！



一人ひとりの予防が インフルエンザの流行を防ぎます！

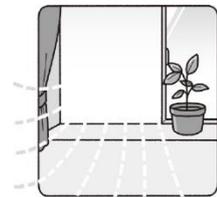
こまめな手洗い
石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿
空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。



部屋の換気
窓を開けてウイルスを追い出しましょう。



規則正しい生活
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

マスクを着用
鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみや咳でウイルスが飛び散るのを防ぎます。

人混みを避ける
人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



インフルエンザかな？ と思ったら…

普通の風邪の症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、

インフルエンザかもしれません。



- 早めに医療機関へ・・・抗インフルエンザウイルス薬があります。
- しっかり休養・・・安静にして、しっかり睡眠をとりましょう。熱が下がっても、体内にはウイルスが残っていることがあります。出席停止の期間はしっかり休みましょう。
- マスクをする・・・家族や周りの人にうつさないように。子どもや高齢者にかかるとうつすと重症化しやすいので、気をつけましょう。

冬も大切！水分補給！！

夏には熱心に行っていた水分補給、冬になると忘れがちになります。汗もかかないし、必要ないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、ジッとしていても尿や便、皮膚や呼吸から水分はどんどん出ていきます。

「水分補給」はインフルエンザや風邪の予防にも



- 鼻やのどの粘膜を潤してウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます



引いてしまった後も

発熱や下痢、嘔吐があったら、どんどん水分が抜けてしまうので、いつも以上に水分補給が大切です！

事故やケガには気をつけて！

暗くなる前に帰りましょう

暗くなり始める時間は交通事故が多いです。冬は早く暗くなるので、早めにお家に帰りましょう。

ポケットに手を入れない

転びそうになっても手が着けず、大ケガすることもあります。外で寒い時には手袋をしましょう。



歩道は凍っていることも

寒い日には道が凍っていることもあります。歩くときも、自転車に乗るときも気をつけましょう。

やけどに気をつけて

ストーブのそばに長時間居たり、ふざけたりするのは危険です。使い捨てカイロや湯たんぽは低温やけどに注意して使いましょう。（同じところに長時間貼らない、貼ったまま寝ない）

☑どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などがあります。熱はそれほど上がりず、1～2日続いて治ります。軽い風邪のような場合もあれば、1日に何度も吐く場合もあります。

☑予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、きちんと処理し、しっかりと手洗いが1番の予防です。



☑なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。症状が強い場合には医療機関を受診しましょう。

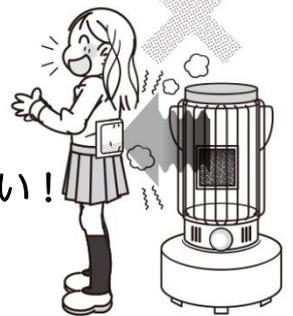
ノロウイルスに気をつけて！



素肌には貼らない！



カイロを温めない！



貼ったまま寝るのはNG

正しい使い方をして、寒い冬を暖かく過ごしましょう！！



火傷に注意！カイロの使い方

