

すこやか

臨時号

保健だより 臨時号
R6. 9. 30 (月)
保健室 西 明日香

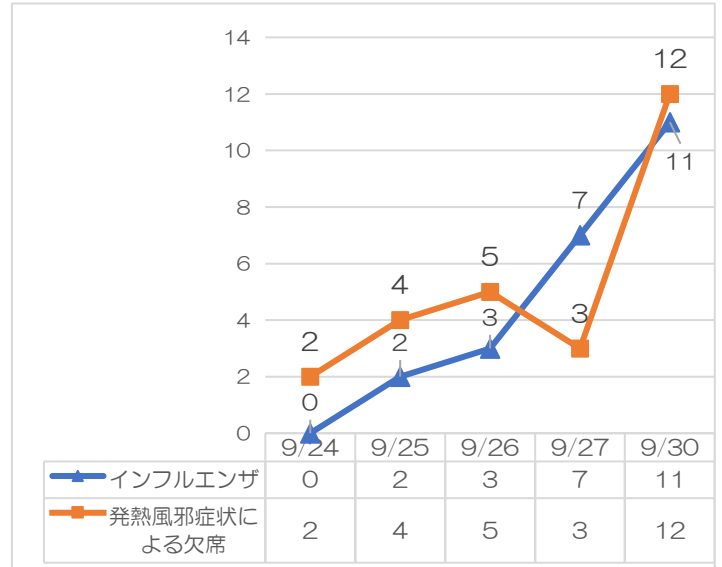
インフルエンザが流行しています！



この時期にはめずらしく、本校で現在、インフルエンザが流行しています。

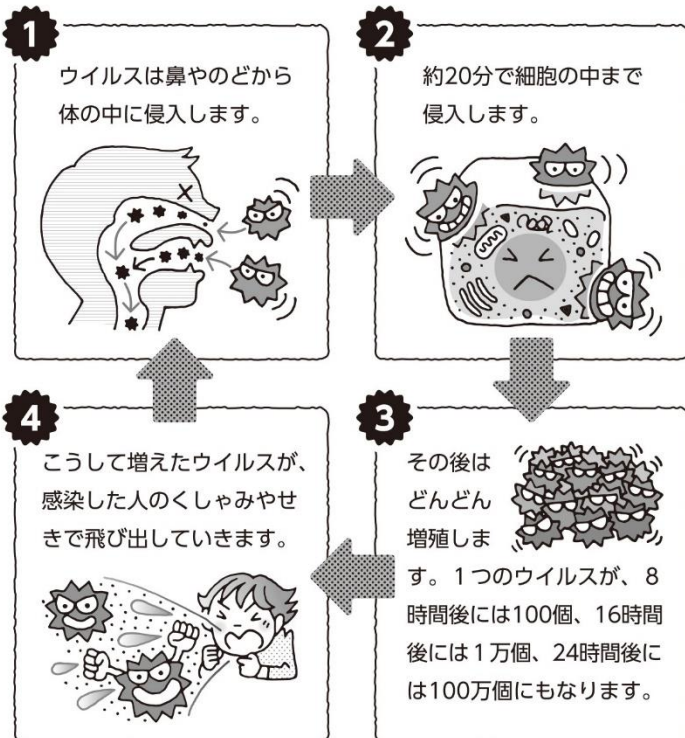
右のグラフは、最近の本校のインフルエンザ感染者と、発熱・風邪症状による欠席者の人数を表したグラフです。インフルエンザウイルスは感染力が非常に強く、集団で過ごす学校では特に感染が広がりやすいです。感染を広げないために、一人一人が気をつけて生活することが大切です。

これまでよりもさらに、手洗いや換気、咳エチケットなどの基本的な対策を意識するとともに、バランスのよい食事や十分な睡眠など、規則正しい生活を心がけて、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。また、登校前には必ず健康状態を確認し、不調がある場合は、無理をせず家で様子を見るようにしましょう。



なぜ流行る？

感染力がとて強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとて速いからです。



予防方法は？

マスクをする 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



適度な湿度を保つ 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事などで体の抵抗力を高めることも大切です。

