

健康のあんてな

一日、生きることは、
一歩、進むことでありたい。

(物理学者・日本人初ノーベル賞受賞者 湯川秀樹) 2018.11.22(木)

健康な身体で冬をのいきる!!

雪が降り始め、やっと冬が到来したようです。気候の変化のためか、今月に入ってから毎日たくさんの生徒が保健室へ来室するようになりました。多い症状は風邪症状や倦怠感です。

これからの時期はインフルエンザやノロウイルスに感染する人も増加します。本校に感染者はまだいませんが、旭川市内の小学校では学級閉鎖がでました。生活習慣と体調管理をより意識していきましょう。

病原微生物(ウイルスや細菌)が身体に入るまでの主な
3つの感染経路

感染予防と拡大予防

自分も周りの人も風邪を引かないように予防行動を取りましょう。

自分の感染を防ぐ

✧ 手洗い

指先、指の間やつけ根、手首を念入りに。

✧ うがい

水で十分にうがいしましょう。気温が低く空気が乾燥すると、気道にある粘膜の表面が傷つき、繊毛運動が弱くなり、病原微生物が侵入しやすくなります。

✧ 湿度を保つ

湿度は50%~60%に保つのが理想的です。空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下します。

✧ 換気をする

休み時間に教室の空気を新鮮な空気と入れ替えましょう。

インフルエンザの予防接種

今年もインフルエンザの予防接種が始まっています。例年、流行時期は12月から3月頃。ワクチンの効力は接種後2週間から5ヶ月程度と考えられています。

症状は高熱(38℃以上)・全身倦怠感・関節痛など。

出席停止期間は、原則
**「発症後5日を経過し、かつ、
解熱後2日を経過するまで」**(右図参考)

- ✧ 発熱がみられた日を発症日とします。
- ✧ 但し、医師に「感染の恐れがない」と認められた際は登校可能です。

飛沫感染

咳やくしゃみ、
会話などで
病原微生物が
飛んで伝播。

接触感染

病原微生物で
汚染された物に
触れた手指を介
して伝播。

空気感染

病原微生物が空
気に浮遊し
て、空気の流れ
で飛散、伝播。

みんなの感染を防ぐ

✧ 朝から倦怠感があるとき

普段よりも身体にだるさがある、熱っぽいなど思った時はまず検温。自分の体調を把握しましょう。

✧ 咳エチケット

くしゃみや咳が出る人はティッシュやハンカチ、マスク着用で鼻と口を覆いましょう。

正しいマスクの付け方

①マスクを正しい方向でつける。

上下裏表があります。

②鼻・口・顎をしっかりと覆う。

ワイヤーが入っている方が上。
フリース(溝)は下向き。



③ワイヤーに折り目をつけて、
鼻にフィットさせる。

ケース1



ケース2



ケース3

