



ひらた清風中学校 保健室 H28. 12. 2 No. 13
 早いもので、今年も最後の月になりました。2016年、みなさんにとってどんな1年だった
 でしょうか。少し早いですが今年を振り返れば、来年の目標が見えてくるかもしれません。2学
 期のまとめの時期です。しっかり最後まで、元気に過ごしてほしいと思います。



ウイルスは どこから来るの？



I 飛沫感染・・・

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。まわりの人が、吸い込んでしまうかもしれません。

⊘ マスクをして侵入を防ごう。自分の咳やくしゃみにも気をつけよう

II 接触感染・・・

ドアノブや手すりなど、みんなが使うものにウイルスがついています。その手で口や鼻を触ると体に入ってしまうかもしれません。

⊘ 手洗い・うがいをしっかりしよう。手洗いは、石鹸を使って、ていねいに。うがいは、ぶくぶくとがらがらのセットで。



III 空気感染・・・

教室などの窓を閉めきっていると、空気中にふわふわウイルスが浮かんでいるかもしれません。

⊘ 教室の窓は開けて換気をしよう。暑すぎないように気温や湿度に注意しよう。



◎ このように、ウイルスは、どこからでも侵入しています。しっかり防御していきましょう。

県内では、例年より早いインフルエンザ流行が始まっています。石川地区にも出席停止者が出てきています。本校には、まだいませんが、風邪をひいている生徒も多く抵抗力が落ちているように思われます。栄養をとり、十分な睡眠を確保し、手洗いを励行していきましょう。

突然の高熱や関節の痛みなどがありインフルエンザが疑われる場合は、医師の診断と検査を受けてください。その上で学校への連絡をお願いします。欠席ではなく、出席停止になります。出席停止期間については、発症した日と解熱した日から計算されます。担任等に連絡した時に詳しい説明をお聞き下さい。予防接種も予防の一つです。村からの助成もあります。

下着はつよ～い味方です

寒いからとたくさん服を着こんで、着ぶくれしている人はいませんか？ そんなときのつよ～い味方が「下着」です。重ね着のポイントは「空気の層」をつくることです。その際、一番下には体にほどよくフィットする下着を着ます。そして、その上にシャツやセーターを重ねていくと、効率よく空気の層がつけられ、体を保温してくれます。これならそんなに厚着をしなくてもよいですし、体の動きもさまたげられません。また最近では、汗を吸収すると熱を発生してあたたくなる素材の下着もあります。うすくても寒さを上手に防いでくれますよ。



なぜのときに食べるに良いものは？

消化の良いやわらかいもの

食欲がないときは水分をこまめにとりながら、ゼリーやすりおろしリンゴなど消化の良いものを食べましょう。食欲があれば、うどんなども少しずつ。

温かいもの

冷たいものは胃腸の働きを弱めてしまうこともあります。

たんぱく質やビタミン類を含んだもの

元気が出てきたら、栄養のあるものを食べましょう。卵や細かく切った野菜をスープやおかゆに混ぜてもいいですね。

