

ほけんだより

1月

1月号

平成29年1月17日

大阪市立董中学校

保健室

2017年、新しい一年がスタートしました。今年はどうな年にしたいですか？自分で目標を立てて、心も体も健康で充実した一年にしたいですね。まずは、このインフルエンザのシーズンの自己管理をしっかりと乗り切りましょう！

1月の「食育つうしん」は、カゼの予防に役立つ食生活や栄養についてでした。みなさん、読みましたか？ カゼやウイルスに負けない体づくりを心がけましょうね。



冬の健康管理 きちんと正しい知識を

①市販のカゼ薬、正しい使い方は？

カゼを治すのはからだの力！
熱、鼻水、咳は、からだのウイルスと闘っている証です。市販薬は、症状がひどくて体力が消耗するときに、その症状を抑えてからだの力をサポートするために使います。

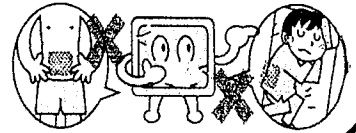


水か白湯で
飲もう。古
いものは飲
まない！

②低温やけどをしないために

カイロなど50℃程度のものでやけどは起こります。皮ふの深いところまで壊すので、痛みが軽くても病院へ行きましょう。予防は、

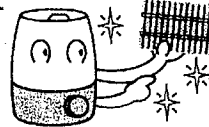
- ①肌に直接当てない
- ②同じ場所に長時間あてない
- ③就寝時には使用しない



④加湿器の上手な使い方は？

設定は湿度50～60%。
設置の条件は、

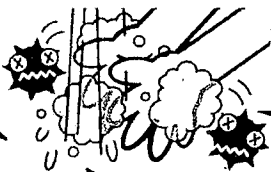
- ①壁の近くに置かない。
カビや結露の原因になります
- ②出入り口から離す
- ③エアコンの風をうまく循環させる



雑菌をまき散らさないようフィルタ―はまめに掃除を

③ノロウイルスの感染をストップ！

もし家族が感染したら、おう吐物や便をすばやく処理。その後、塩素系漂白剤で拭き取ります。感染力が強いので、処理には使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用しましょう！



予防は
こまめな手洗い

⑤夜、咳が止まらない時は

加湿器をかけて、部屋が乾燥しないようにしましょう。温かいものを飲んだり、蒸しタオルを鼻や口に当ててのどを潤すと、楽になることもあります。



⑥カゼの時のお風呂の入り方

ぬるめのお湯で疲れない程度の時間入りましょう。上がった後湯冷めしないよう、手早くからだや髪を乾かします。ただ高熱や下痢の時はやめた方がいいでしょう。



水分補給も
忘れずに

⑦しもやけは早めに治療を

こんな症状はしもやけです。早めの治療を。
□手や足が赤く腫れる
□手足の指・手のひら・足の裏に赤い発疹
□暖かいとかゆく寒いと痛む
□靴をはいたり歩くと痛い
□手足の指が赤黒く変色



予防は、
①防寒
②濡れたら
すぐに
乾かす

裏面も
見てね！



☆インフルエンザ出席停止早見表☆

登校前には健康観察を

- 体調が悪い時は、必ず検温をしましょう。
 - 38℃以上の高熱の場合は、無理をせずに受診をしましょう。
 - 37℃台の発熱で登校する際は解熱剤を服用せずに登校しましょう。
- もしも、登校した場合は、保健室へ検温に来ましょう！

インフルエンザが疑われたら…解熱剤は使用しない！

発熱は体の防御反応です。インフルエンザなどのウイルスは低温で繁殖しやすい性質を持っているので、発熱することで繁殖が抑制されます。また、白血球の動きが活発化し、侵入者である外敵のウイルスを食べてくれ、外敵とたたかうことで免疫機能も上がります。



インフルエンザと分かったら



- 「発症した後5日を経過」し、かつ「解熱した後2日」を経過するまで出席停止となります。

一学校保健安全法施行規則第 19 条よりー
- 最低でも、発症した翌日から5日間は出席停止、解熱をした日が何日目かによって出席停止期間は延長します。

※発症日（発症0日目）は病院を受診した日ではなく、発熱や体のだるさなどのインフルエンザ症状が始まった日です。

病院を受診した時に発症日はいつなのかを医師に相談・確認しておきましょう。
- インフルエンザの診断が確定したら、学校に連絡してください。
- 登校が可能になってから、「学校感染症に伴う治癒報告書」を渡します。家庭で記入していただき、学校に提出してください。

[illegible]