

1月 2018 保健目標 冬を元気に過ごそう

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。今年も健康に気をつけて心も体も元気に過ごしてほしいと思います。健康に過ごすためには「早寝・早起き・朝ご飯」が基本です。3学期の学校生活を元気にスタートさせるために、生活リズムを整えていきましょう。

「かぜ症候群」を予防するには

かぜ症候群は、鼻水や鼻づまりなどの症状が中心のライノウイルスから、高熱や激しいせきなどが出るインフルエンザウイルスまで、ウイルスによって症状が異なりますが、予防法はほぼ同じです。

手洗い・うがい

こまめな手洗い、うがいをすることで、ウイルスが体内に入るのを抑えて、感染を予防します。特に手洗いは有効な予防法ですので、石けんを使って手のすみずみまで洗いましょう。



加湿

体内に入ったかぜ症候群のウイルスの進行を、鼻や喉の粘膜が最初に防いでいますが、空気が乾燥するとその働きが弱くなり、感染しやすくなります。加湿器などで湿度を保ちましょう。



睡眠(休養)と栄養バランスのとれた食事、適度な運動

体の中に入ったかぜ症候群のウイルスと戦っているのが「免疫細胞」です。しっかりと睡眠をとって、栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をすることで、免疫細胞の力が高まっていきます。



ほかに換気や、アルコールによる手指の消毒、マスクの着用などがかぜ症候群の予防に有効です。

インフルエンザも「かぜ症候群」?

私たちが「かぜ」と呼んでいるかぜ症候群の原因となるウイルスの中には、インフルエンザウイルスも含まれています。

ただし、インフルエンザウイルスは、かぜ症候群の原因となるほかのウイルスと違って、高熱や激しいせきなどの強い症状が、同時に突然現れます。しかも、感染力が強く、熱が下がった後もしばらくは体内にウイルスが残っているため、病院で「インフルエンザ」と診断された場合は、症状が出た日の翌日から5日、熱が下がった日の翌日から2日過ぎるまでは登校できません。

インフルエンザの主な症状



登校・外出について 一学校保健安全法施行規則より

熱が下がった後は最低2日間(幼児は3日間)、かつ、インフルエンザ発症後からは5日間は自宅で療養しましょう!

例1 ● インフルエンザが発症してインフルエンザのお薬を服用し、2日目に熱が下がった場合でも...



例2 ● インフルエンザが発症して5日目に熱が下がった場合は...



熱が下がっても、しばらくはインフルエンザウイルスが残っているため、他の人に感染させる可能性があります。(主治医の先生の指示に従ってください)

登校前は健康観察をお願いします

12月のインフルエンザによる欠席者数は8名でした。冬休み中にインフルエンザにかかった人もいます。

登校前は、おうちの人としっかり健康チェックをし体調が悪かったり、熱がある人は登校を控え、様子を見ながら病院を受診してください。