



H30.2.1
東中保健室

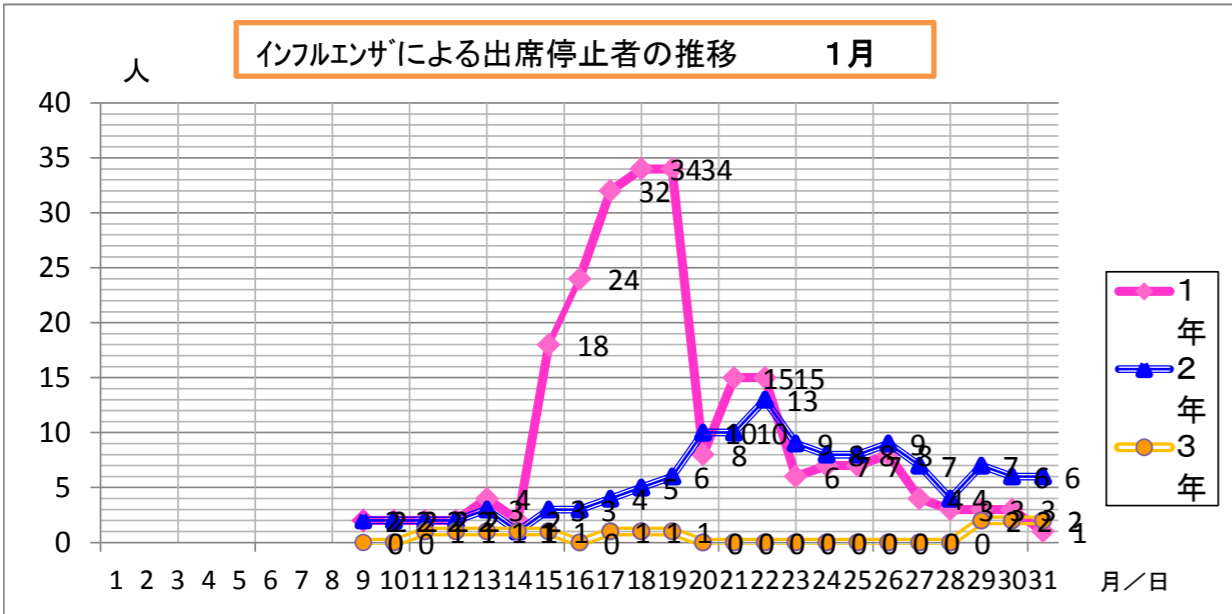
インフルエンザやかぜを予防しよう

1月15日に1年生でインフルエンザによる欠席者が急増し、翌日から2クラス学級閉鎖、18～19日を学年閉鎖しました。23日からのスキー教室も心配でしたが、無事行って来ることができました。まだ流行期ですので、引き続き、手洗い、うがい、マスクをし、睡眠を充分とる、栄養を摂る、人混みを避ける等の予防をしっかりと行いましょう。

加湿して鼻やのどを乾燥から守りましょう

冬は空気が乾燥し、暖房によってさらに乾燥するため、鼻やのどの粘膜も乾燥して、本来持っているウイルスの侵入を防ぐ機能が弱くなり、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。室内は、加湿器を使ったり、ぬれたタオルを干すなどして乾燥を防ぎましょう。また、マスクは、鼻やのどを乾燥から守ってくれます。

インフルエンザによる出席停止者の推移



かぜやインフルエンザにかかったら

- インフルエンザは、初期の段階で他の人にうつすことが多いので、流行しているときの夜や朝にのどが痛い、寒気、だるい、頭痛、関節痛などの症状が出ていて、微熱がある場合は、インフルエンザの疑いもあるので、登校を控え、自宅で様子を見ましょう。一般に高熱が出て12時間以降でない、インフルエンザの反応が出にくいようです。ただ、これまでに罹患した生徒の様子から、37度台でもインフルエンザと診断されたという生徒もあり、家庭の判断も難しいですね。
- かぜをひいて登校する場合は、マスクをしましょう。マスクは、くしゃみや咳で空気中にツバや鼻水が飛び散るのを防ぐので、周りの人への感染を防ぎます。また、マスク内の湿度が上がり、鼻やのどを乾燥から守ってくれます。
- かぜやインフルエンザにかかってしまったら、休養と睡眠、栄養をしっかりと、充分回復してから登校しましょう。

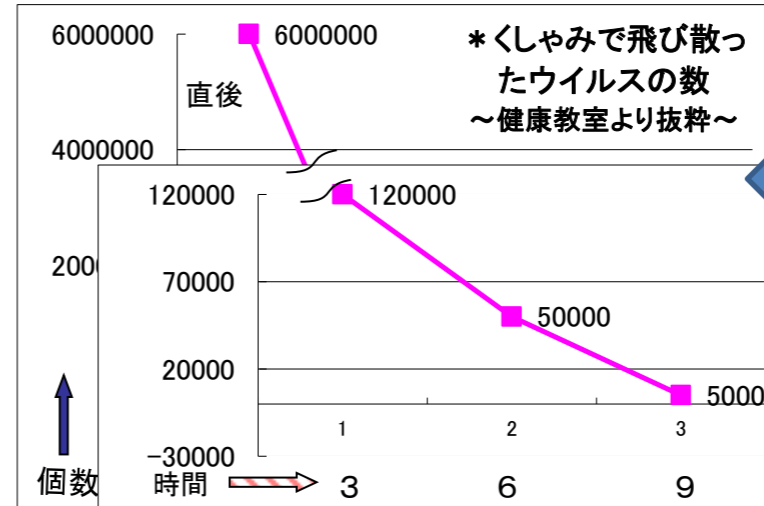
予防しよう！インフルエンザやその他の感染症

- 手洗い、うがいをこまめにしましょう
- 休み時間ごとに換気をしましょう



かぜやインフルエンザは、空気中にただよっているくしゃみや咳で飛び散った飛沫(目に見えないほど小さなツバの粒)を直接吸いこんで感染することもあります。

では、飛び散ったインフルエンザウイルスの数を時間ごとに追ってみましょう。



くしゃみ直後のウイルス数は、なんと600万です！

3時間後では12万、6時間後には5万に減りますが、9時間後でもまだ5千個のインフルエンザウイルスが生き続けています。

このことから、インフルエンザなどの感染症拡大を防ぐためには、換気が、とても重要です。休み時間ごとに換気をしましょう。

本番に備えて

3年生、心身のコンディションを整えて

県公立高校受験に備えて

深夜の方が静かで集中できるという人も多いと思いますが、これからは学力検査日に合わせて朝から活動できる生活リズムに切り替えましょう。人間の脳は目覚めて2～3時間後に効率よく働き始めるといわれています。検査は、午前9時くらいから開始されるので、当日脳をベストな状態で働かせるには、寝る時間を少しずつ早めていき、体を慣らしていくことがポイントです。

体温を上げて、脳や体がしっかり動くように朝食をとろう

朝食をとると、心身のコンディションが整えられます。具体的には、①脳や内臓が目覚め体温が上がる、②勉強や作業能率が上がる、③集中力や忍耐力がアップするなどです。だから、午前中から頭も体も元気に働き、力を発揮することができますよ！

