

すこやか

2017.1.6(金)
近衛中学校
保健室
(NO.14)

予防で大事なこと！

- ・ 手洗い、うがい
- ・ 1～2 時間ごとの換気
- ・ 十分な睡眠
(からだの抵抗力をおとさないため)
- ・ からだを冷やさない
(運動後の汗のしまつ、お風呂のあとの湯ざめ防止、室内外での衣類の調節)
- ・ 人ごみに行かない(カラオケ注意！) **週末の過ごし方要注意！**

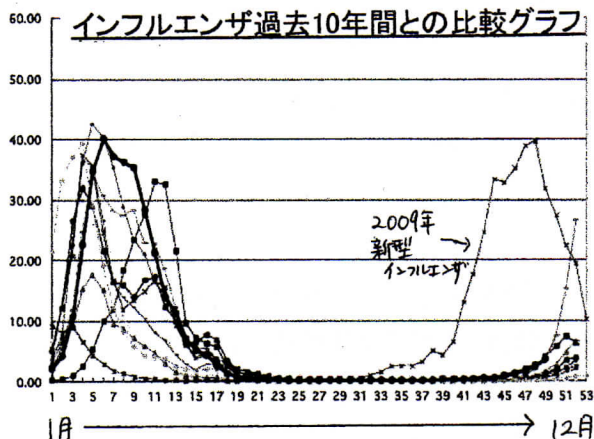
ダブルで要注意

新しい年がスタートしました。どんな冬休みでしたか？
冬休みが終わって学校が始まると インフルエンザも本格的に流行してくる時期となります。

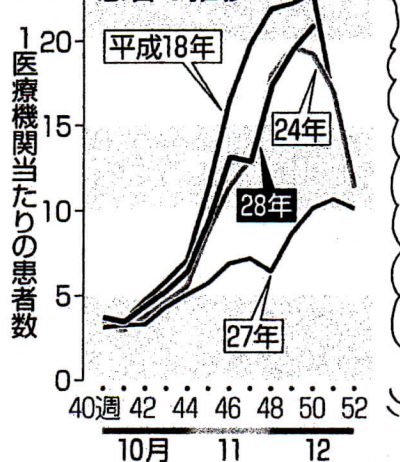
さらに、今シーズンは「**感染性胃腸炎**」「**インフルエンザ**」ダブルで注意しなければなりません。

12月「感染性(ノロウイルス)胃腸炎」が大流行とニュースで報じられていましたね。

これまで以上に、ウィルス感染には細心の注意が必要です。

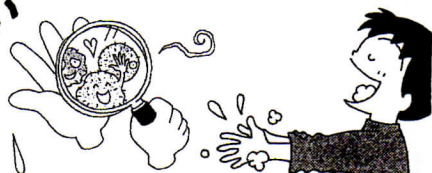


感染性胃腸炎の患者の推移



過去2番目の(H18年に次ぐ)感染者数だそうですね。
H27年とH28年では大きく違いそうですね。

手洗い



顔(口や目など)無意識にさわっていることが多いですね。食べ物も手でさわることも結構ありますね。

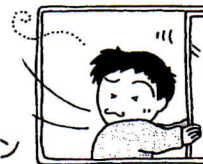
食事前

トイレ後

帰宅後

換気

ウィルスを増やさないために、集団生活で大事なこと!! つかの間の寒さとインフルエンザどちらを選びますか？



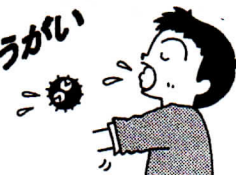
トイレ

これは感染性胃腸炎対策

洋式トイレは、ふたを閉めてから流す。



うがい



吸い込まないためには、空気の入る口からシャットアウト!
また、のどの乾燥を防ぐためにも、こまめなうがい。

気持ち

どんなに流行する時期でも、かかっていない人がいますね。つまり、予防することができるということなのです。

「**かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎にかからないぞ!**」という気持ちがなければ、**予防行動をなかなか続けられません。**

3年生にとっては、特にこれから大事な時期です。勉強をがんばっても、体調を崩してしまえば何もならないです。体調管理も実力を出せるためには、大事なことです。