

# 保健だより

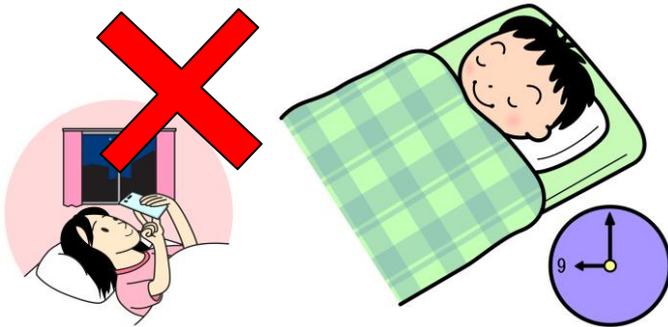


三重大学教育学部附属中学校 保健室  
No. 8 平成30年12月3日(月)

本格的な寒さがやってきて、今年も残すところあと少しとなりました。空気が乾燥して、かぜやインフルエンザが流行する時期です。体調管理に気をつけて、今月も元気に過ごしましょう。

## かぜのひき始めに注意しよう！

かぜやインフルエンザにならないよう体調を管理するためには、普段から免疫力を高めるため、規則正しい生活習慣が大切です。また、少しでもかぜかな？と思うような体調の変化があったときには、早めの対処をするようにして、症状がつかくならないようにしたいですね。のどの痛みから始まる、わたしなりのかぜ対処法は、朝のガラガラうがいとこまめな水分補給、そして鼻呼吸を意識することです。乾燥したのどは、かぜやインフルエンザウイルスにとって絶好の侵入場所です。マスクを活用して湿度を保つのも有効ですよ。



かぜのひき始めにはまず休養が大切です。仮眠や布団の中でのスマホは避け、夜の早い時間に横になってしっかり体を回復させましょう。

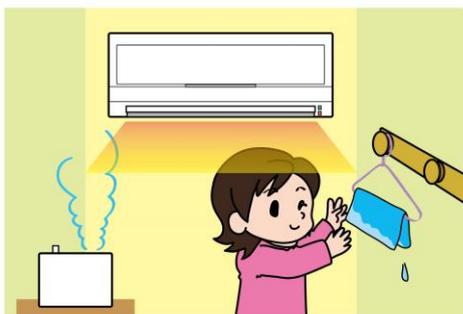
**早めに安静にして休養する**



ビタミンA・Cを含む野菜や果物は、皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれる働きがあります。積極的に摂りましょう。

**バランスよく食べて栄養補給**

**適度な温度・湿度を保つ**



暖房器具の使用などにより、室内の空気が乾燥したり、汚れたりしやすいです。室内の換気、温度・湿度の調節を心がけるようにしましょう。

**人混みへの外出は避ける**



人混みではかぜやインフルエンザに感染するリスクが高まるので、避けるようにしましょう。どうしても人混みへ行かなくてはならない用事があるときには、マスクを着用しましょう。

# 手洗いの徹底と手指消毒薬の活用

かぜ・インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が手洗いの徹底をしましょう。本校では、いろいろな地域から通ってくる生徒がおり、バスや電車でたくさんの人と接触する機会があります。そのため、登校したときが手洗いのタイミングです。登校したら、まず手洗いをしましょう。また、教室には手洗いの効果を高める手指消毒薬を配置します。登校時や給食前など、みんなが正しく活用することで、かぜやインフルエンザの流行を防ぐ効果を期待しています。



登校時・給食前の使用は**1回につき1フッシュ**にしてください。  
正しい使い方をしましょう。  
保健活動部員が管理をします。

※アレルギーや皮膚が弱い人などは、注意してください。  
かゆみや赤みがあるときは、使用を控えましょう。

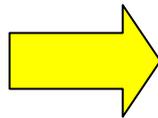
消毒薬の有効成分：エタノール72.3w/w% その他添加物としてグリセリン、グリセリン脂肪酸エステル、乳酸ナトリウムを含有する。

## 自分に合ったマスクを着けてこよう

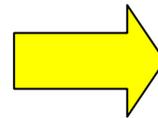
この時期、感染症予防に役立つのがマスクです。学校では登校後に急に症状が現れた（悪化した）生徒のために、着用を促すことがあります。ただし、マスクは「使い捨て」での使用が原則であり、備蓄数やサイズも限られています。咳やくしゃみ、鼻水やのどの痛みといった症状がみられる場合には、家から自分用のマスクを着けてくるようにするほか、普段もマスクの予備を携帯しておきましょう。



① マスクを広げて鼻からあごまでをおおう



② ワイヤーのある部分を鼻に当て、鼻の形に合わせる



③ 耳にひもをかけて、すき間がないように着ける

インフルエンザなどの感染症による

## 出席停止の措置について

○インフルエンザなどの学校において予防すべき感染症にかかったときには、学校での感染の拡大を防ぐために、欠席ではなく『出席停止』の措置をとらせていただくことになります。

○インフルエンザにかかった場合の出席停止期間は「発症（発熱）した後（翌日から）五日間を経過し、かつ、解熱した後二日を経過するまで」と学校感染症施行規則に定められています。

○発症後に薬を処方されるなどして、すぐに熱が下がって元気になった場合も、医師の指示にしたがい出席停止期間を守って登校してください。

○登校時に提出していただく「出席停止証明書」は、学校でお渡ししているほか、学校ホームページからもダウンロードできますので、ご利用ください。

