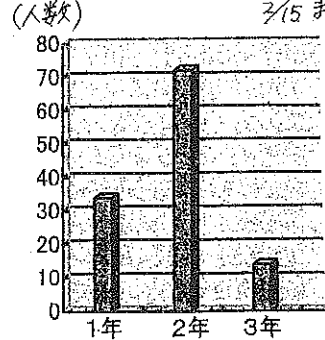


保健だより

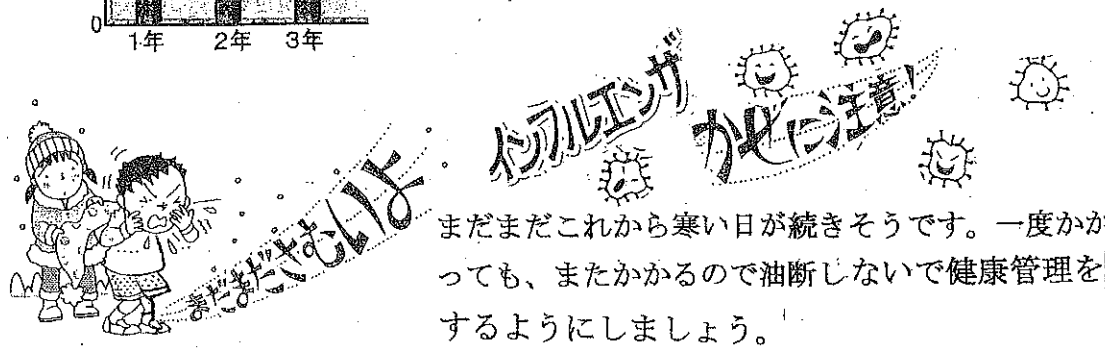
魚住中 インフルエンザ感染情報 (5学級閉鎖)

《インフルエンザにかかった人》



1月末の週からインフルエンザによる欠席者が急
に増えました。2月6日(月)をピークにだんだん
減り、今週はインフルエンザによる欠席者が数名に
なりました。

昨年、インフルエンザにかかった人は、全校生73
人でしたが、今年は120人と多くの人がかかって
います。



知らないうちに冷えている!?

- いつも手足が冷たい
- しもやけになりやすい
- 背中や腰、おなかが冷たい
- お腹が痛くなりやすい
- かぜをひきやすい



思い当たることのある人は、自分で、
は寒さを感じていなくても、からだ
が冷えている可能性があります。

マスクでのどをガード

のどの粘膜にはウイルスなどの侵入
を防ぐ線毛という細かい毛があり
ます。のどが乾くと線毛の動きが鈍く
なり、ウイルスが入りやすくなります。
マスクをつけると、のどの湿り気が保
たれ、吸い込んだ空気も温められるの
でのどの乾燥を防いでくれます。また、
のどの痛みやせき、鼻がつまっている
時などの症状をやわらげるのにも役立
ちます。寝る時にマスクをつけるのも
おすすめです。

感染性胃腸炎にも注意 (ノロウイルスなど)

ノロウイルスに感染すると、まったく症状のない場合や、軽い風邪のような症状の
場合もありますが、主に吐き気・おう吐・下痢・腹痛などが起こります。

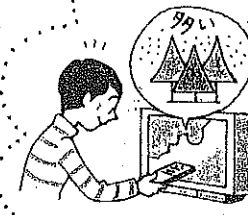
感染してから、このような症状が出るまでに24~48時間と言われ、1~3日で回
復するケースが多いですが、ひどいおう吐や下痢が続いた場合、脱水症状になることがあ
ります。早めに医師の診察を受けましょう。

症状がある時に気をつけることは?

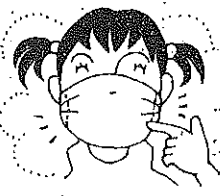
- ◆ 早めの受診を! 下痢止めの薬は回復をおくらせる場合があります。自己判断で飲ま
ないようにしましょう。
- ◆ 感染すると症状がなくなっても便にウイルスは2週間以上排泄されます。
- ◆ 手ふきタオルやバスタオルの共有はさげましょう。
- ◆ 感染力が強いため手洗いをしっかりする。(食前、トイレの後など)
- ◆ 入浴は最後にするか、シャワー浴にし、浴槽や洗い場は、洗いながしましょう。
- ◆ 消毒は塩素系漂白剤(キッチンハイターなど)でしましょう。アルコール消毒は効
果がありません。

花粉症対策を始めよう

『スギ花粉』が飛び始めて、花粉症の人にはつらい季節になってしま
いました。手洗い、うがいといえば、かぜ予防の基本ですが、花粉症の
予防にも効果があります。外から帰った時、手と顔を洗い、うがい
をして花粉を洗い流すと、鼻水やくしゃみなどの症状をやわらげること
ができます。



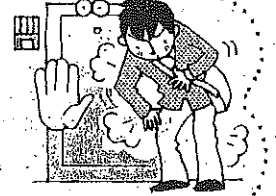
飛沫状況をチェック



マスクをする



部屋を清潔に



髪や服をはたいてから家に入る