

保健だより

平成31年1月 入間野中保健室



3学期が始まり、インフルエンザが猛威をふるっています。狭山市内でも学級閉鎖をする学校が増えてきています。

学校では、2時間目の休み時間に保健委員会による教室の換気を行っています。また、給食前の手洗い、消毒も実施しています。でも、寒くて乾燥している時は、インフルエンザにかかりやすくなります。

自分でできる予防をしっかりと、インフルエンザにかからないように気をつけてください。

予防するには、手洗い、うがい、歯みがき、咳エチケット（マスク等）、教室の換気が大切です。

お掃除は、水拭きでしっかりウイルスや風邪の菌を拭き取りましょう。

それから、免疫力をUPして、風邪に負けない体づくりに

心がけましょうね！

そして、体調が悪い時、インフルエンザかな？と思った時は、無理をせず、早めに休養をとってください。

インフルエンザかな？ と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

インフルエンザの治療薬って？

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。

●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいので飲めるものをこまめに。

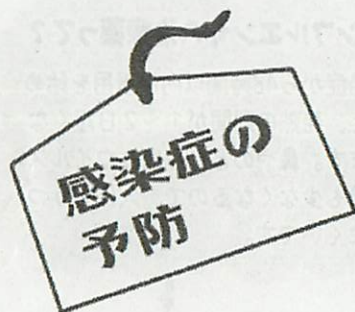




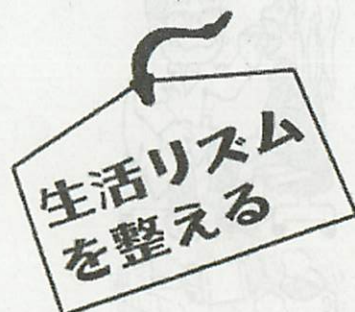
体調管理は できていますか？



試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮するために、体調をしっかり整えましょう。



カゼ・インフルエンザが流行っています。うがい・手洗い・マスクで予防。カゼかな？と思ったら、無理をせずに休みましょう。



試験の始まる時刻に脳が目覚めているように、早起きの習慣をつけましょう。



食べ過ぎは、体調を崩す原因に。特に、夜食の取り過ぎには注意しましょう。当日の朝は、普段通りに朝食を食べましょう。脳が活性化します。