

ほけんだより

平成26年11月4日

五島高等学校 保健室

「かぜ」にご用心！！

10月半ばぐらいから、風邪（のどの痛み・微熱・鼻水・咳）といった症状で保健室に来る人が増えてきました。体力の落ちた体は、インフルエンザウイルスの大好物。手洗い・うがいを怠りに行き、狙われないようにしたいものです。

風邪による早退者が増加！！

「おかしいな？」と思ったら、体温を測りましょう。個人差がありますが、風邪の症状と38度以上の熱があったら、登校を見合わせ、病院受診しましょう。学校での感染拡大予防に細心の注意を払いたいものです。

鼻水が出たとき、あなたはどっち！？

●鼻をすすってがまん ●鼻をかんですっきり

授業中やバスの中など、周りに人がいるときに鼻をかむのは恥ずかしいと感じる人が多いようです。

私たちの鼻に花粉やウイルスなどが入りこんだとき、これらの異物を身体の外に流しだそうとして鼻水が出ます。また、ウィルスや細菌などの病原菌に感染すると、白血球の死がいである、うみの混じったどろっとした鼻水になります。



だから鼻水は、すすって押し戻すのではなく、鼻をかんでできるだけ出してやるほうがよいのです。そのときは、正しい鼻のかみ方を心がけましょう。まちがった鼻のかみ方すると、鼻血が出たり、耳が痛くなったり、副鼻腔炎や中耳炎の原因になります。正しい鼻のかみ方で、上手に鼻みずを出しましょう

【鼻にやさしい方法】

1. 片方ずつかむ
 2. ゆっくり小刻みにかむ
 3. あわてず、あせらず、少しずつかむ。
 4. 強くかみすぎない
- ※ かみにくいときも、一度に力を入れず、少しずつかむようにしましょう。

ティッシュは必需品

正しく守ろう！咳エチケット

マスクも常備

せきが出るときは、マスクの着用をお願いします。

  鼻からあごまで、つつんでください。 鼻の形にあわせて、ワイヤーを折り曲げてください	 ティッシュで、口と鼻を押さえた後は、	 すぐに、ふた付きのゴミ箱にすてて、	 すぐに手をあらってください。
	 ハンカチやタオルで押さえるのはお勧めしません。	 ハンカチ、タオルにはウイルスがいっぱいですが、すぐに捨てたり洗ったりできません。	 ウイルスがついているところを、他の人が触って、感染が広がっていきます。