

HEALTHY LIFE 1月号

平成25年1月16日発行 長崎県立長崎鶴洋高等学校

この季節は空気が乾燥して、鼻やのどの粘膜の防御機能が低下するため、風邪をはじめ呼吸器感染症にかかりやすくなります。

普段からできるだけ感染しないように、うがい・手洗い・マスクの着用など自分でできる予防に努めることが大切ですが、かかってしまったらよく症状を見極めて、病院に行って診察をしてもらいましょう。

また、日頃からバランスのとれた食事をとることと、十分な睡眠をとることで免疫力を高めておくことが重要なことです。

● あてはまる症状や気になる症状をチェックしてみましょう。

風 邪

- ☐ 37～38℃ぐらいの熱がある
- ☐ せきが出る。
- ☐ 粘り気のある鼻水が出る。
- ☐ のどに痛みがある。

インフルエンザ

- ☐ 38℃以上の高熱が出る。
- ☐ せきが出る。
- ☐ 頭痛や寒気がする。
- ☐ 筋肉痛や関節痛など全身が痛む

マイコプラズマ肺炎

- ☐ 微熱や高熱が出る。
- ☐ 頭痛がする。
- ☐ 全身の倦怠感がある。
- ☐ せきが長期間続く。

本校でも、インフルエンザによる欠席が出ています。保健室にも高熱を出して来室する生徒が増えました。インフルエンザの感染者が出ることは、時期的にも仕方のないことですが、皆さんに意識してもらいたいことは、感染が拡大しないように予防に努めて欲しいということです。

今年度より、インフルエンザの出席停止期間が変更になりました。裏面に早見表をのせていますので、もし、インフルエンザに感染した場合には、参考にしてください。



予防のための三原則

うがい



うがい+こまめな水分摂取
ウイルスは乾燥を嫌いますので、のどを湿らせておきましょう。

手洗い



石けんを泡立てて念入りに洗います。食事の前には必ず洗いましょう。

マスクの着用



せきエチケットです。せきをしている人は、着用をすすめます。のどの乾燥も防ぎます。

この三原則にプラスして、学校にいる時には、教室の換気も心がけてください。

寒いので嫌だとは思いますが、締め切った教室はウイルスだらけです。空気を入れ替えましょう。

