

HEALTHY LIFE 1月号

平成26年1月24日発行 長崎県立長崎鶴洋高等学校

ニュースで知っていると思いますが、今年は、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しています。また、例年のことですが、インフルエンザも流行しており、長崎でも学級閉鎖が出ている状況です。皆さんも、くれぐれも気をつけてください。

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、まずは、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、十分な睡眠をとることで免疫力を高めておくことも重要なことです。

● 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
<input type="checkbox"/> 37～38℃ぐらいの熱がある <input type="checkbox"/> せきが出る。 <input type="checkbox"/> 粘り気のある鼻水が出る。 <input type="checkbox"/> のどに痛みがある。

インフルエンザ
<input type="checkbox"/> 38℃以上の高熱が出る。 <input type="checkbox"/> せきやのどの痛みがある。 <input type="checkbox"/> 頭痛や寒気がする。 <input type="checkbox"/> 筋肉痛や関節痛など全身が痛む。 <input type="checkbox"/> 潜伏期間：1～2日

感染性胃腸炎（嘔吐下痢）
<input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐 <input type="checkbox"/> 下痢・腹痛 <input type="checkbox"/> 微熱 <input type="checkbox"/> 潜伏期間：1～2日間

本校では、現在のところ、インフルエンザの流行はありませんが、週明けには、感染者が増えていく可能性も十分考えられます。定期的にも仕方がないことですが、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。

もし感染した場合は、インフルエンザの出席停止期間をしっかりと守りましょう。裏面に早見表をのせていますので、参考にしてください。



予防のための三原則		
うがい	手洗い	マスクの着用
 <p>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。</p>	 <p>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。</p>	 <p>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。</p>

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。

