

HEALTHY LIFE

1月号

平成23年1月27日発行 長崎県立長崎鶴洋高等学校

1月に入って、鶴洋高校でもインフルエンザが流行しています。来週明けには、少し落ち着くかもしれませんが、まだまだ油断は禁物です。3年生は学年末試験が、1、2年生はマラソン大会が控えていますので、各自、再度、予防の徹底に努めてください。

予防を徹底しましょう！！

【日常生活でできる予防方法】

1 栄養と休養を十分取る。

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。



2 人ごみを避ける。

週末の外出を控えましょう。人と接する機会が多ければ多いほど、ウイルスとの接触も増えます。

3 適度な温度、湿度を保つ。

ウイルスは気温が低く、乾燥している状態を好みます。乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。

加湿器がなくても、洗濯物を部屋干しにしたり、洗面器に水を張って部屋に置いておくだけでもずいぶん違うようです。



4 外出後の手洗いとうがいの励行。

手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいはのどの乾燥を防ぎます。



5 部屋の換気を行う。

特に家族にインフルエンザで寝込んでいる人がいれば、部屋はインフルエンザウイルスの巣のようなものです。換気することにより漂うウイルスを外へ出しましょう。

6 マスクを着用する。

感染の可能性のある人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。《咳エチケット》といわれています。

インフルエンザで欠席する場合は、熱が下がってから2日経過して登校するようにしてください。感染拡大を防止するためにも大切なことですので、くれぐれもお願いします。

3年生の皆さんへ



しつこいようですが、風しん麻しん予防接種をまだ受けていない人は、まだ、間に合いますので、近くの病院に電話で確認し予約して受けるようにしましょう。学年末試験が終われば、時間的に余裕ができるでしょうから、その期間を利用してください。

また、むし歯の治療やメガネの矯正なども、4月からの新しい環境での生活が始まる前に、済ませておきましょう。