

保健室だより 1月号



令和6年1月26日
松川中央小学校
保健室 井出

みなさん、今年もどうぞよろしくおねがいします。3がっきが始まりました。冬休みの思い出を聞くと、それぞれがじぶんなりに良い冬休みを過ごすことが出来たようですね。3がっきはあっというまです。変わらず感染症は流行っていますので、手あい・うがいや換気をして、体調を崩さないようにしましょう！今年もみなさんと笑顔で元気に過ごすことが出来ますように。

インフルエンザ博士 に聞いてみよう！

1 インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



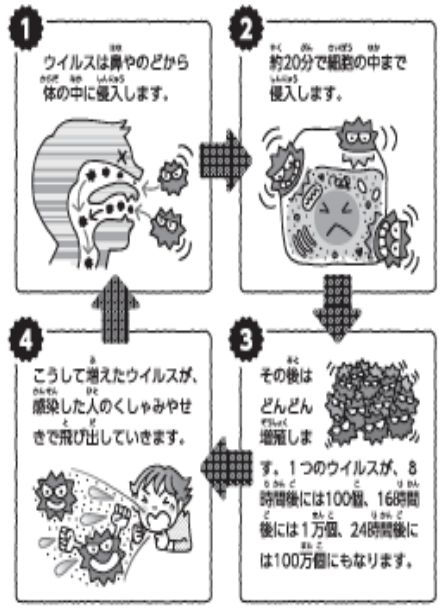
インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜ流行る？

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



予防方法は？

- マスクをする** 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。
- 手洗い** 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



なぜうつる？

- 飛沫感染** 感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。
- 接触感染** 感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。

適度な湿度を保つ 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が悪く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。

適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事での抵抗力を高めることも大切です。

よくある かんちがい

- 「風邪薬を飲めば早く治る」.....✕
風邪薬は症状を和らげるもの。治すのは元気になるようにする体の力なので、ゆっくり休みましょう。
- 「お茶で飲んでもいい」.....✕
風邪薬にはカフェインが含まれるものも。多くのお茶にも含まれるので、とりすぎて頭痛などが起こる恐れが。



