



インフルエンザ...
予防をしっかりしましょう!

①ワクチンの接種

学校医の米良先生によると、抗体ができるまでに4週間かかるそうです。

ワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させ、かかった場合の重症化防止に有効との報告があります。

②咳エチケット

・咳やくしゃみを他の人に向けて発しない

・咳やくしゃみが出る時はマスクをする

・手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗う

※マスクについては、感染者が着用する方が、感染を抑える効果は高いと言われています。

③休養・栄養

体の抵抗力を高めるために、日頃から十分な休養・バランスのとれた栄養摂取を!

④適切な湿度

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。

特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使ったり洗濯物を干したりして、適切な湿度(50%~60%)に保つことが効果的です。

⑤人ごみに行かない

特に疲労気味の人・基礎疾患のある人・睡眠不足の人は、できるだけ人ごみや繁華街への外出を控えるようにしてください。

どうしても行く必要がある場合は、ある程度の飛沫等を防げる不織布マスクを着用し、人ごみに入る時間を極力短くしましょう。

⑥手洗い

接触感染対策において、基本はやっぱり手洗いです!

インフルエンザは、アルコールによる消毒でも効果が高いので、アルコール製剤による手指衛生もお勧めします。

インフルエンザが猛威をふるっています。

先週から本校でも学級閉鎖をするクラスが出る事態になっていますが、生徒の皆さん、体調はいかがですか?

今年のインフルエンザは、微熱程度の発熱でも病院にて検査をすると陽性と出る場合が多く、本校では、B型インフルエンザに感染する生徒の数が多くなっています。保健室では現在、このような状況を踏まえて、微熱程度の発熱でも症状にインフルエンザの疑いがある場合は、早退・受診を勧めているところです。少しでも体調がおかしいと感じるときは無理をしないこと、また早めに受診することに協力をお願いします。

言葉には力がある

「うざい」「きもい」「バカ」「きえろ」「むかつく」……。これらは心にグサリとささるトゲトゲした言葉で、人から言われたら悲しくなったり、深く傷ついたりします。反対に、「ありがとう」「大丈夫?」「がんばったね」「上手だね」などは、言われると心がほんわかと温かくなりますね。このように言葉には大きな力があり、たった一言でも人をイヤな気分させたり、逆にとても幸せな気持ちにさせたりします。だからこそ、その使い方には気をつけたいものです。普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしたいですね。

今日の自分は元気かな?

自分で自分の健康観察をしてみよう

- 元気はある
- よく眠れた
- 熱はない



- 朝食がおいしく食べられた
- 体の調子の悪いところはない
- 悩みごとはない



心配なことがあるときは、
家族や保健室に相談してね

