

ほけんだより 12月

南中学校 保健室

R4, 12

新型コロナ・インフルエンザ同時流行が心配

今年の冬は、新型コロナウイルスと季節性のインフルエンザの同時流行が心配されています。市内の小中学校でも、すでにインフルエンザにかかった児童もいます。今後、寒さが本格的になってくると、感染者が増えてくる可能性があります。そこで、医療機関の負担を軽減するため、今まで学校からお願いしていましたインフルエンザの意見書の提出を取りやめています。インフルエンザと診断された場合は、学校までご連絡をお願いします。みなさん、予防を徹底し元気に冬を乗り切りましょう。



感染症から身を守るために

(1) こまめに手洗いをする (石けんによる2度洗いが効果的!)

私たちは毎日、様々なものに触れています。ものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着する可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため、帰宅した時や食事前などこまめに石けんで手を洗うようにしましょう。



(2) 免疫力を高める

免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。そして、感染したときに症状が重くなってしまいます。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

(3) 予防接種を受ける

予防接種(ワクチン)は、感染症が発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。



(4) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。



(5) 人混みや繁華街への外出をさける

不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

インフルエンザ いつから登校していいの? 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

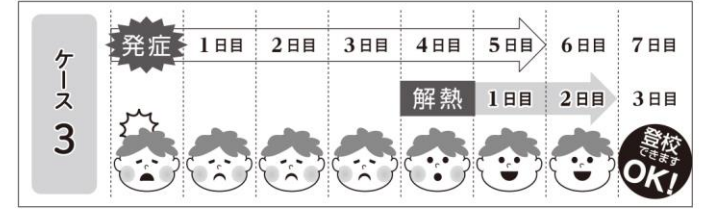
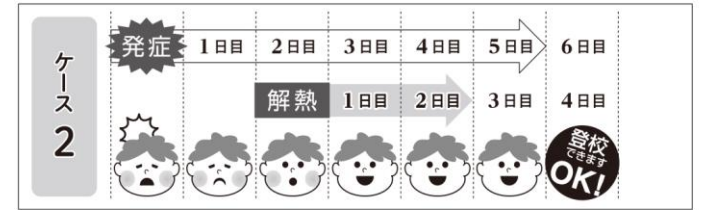
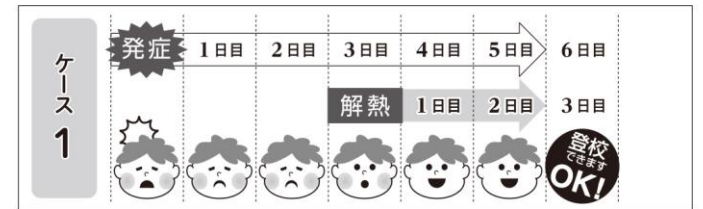
解熱後
2日
が経過している

+

発症後
5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



くりかえす腹痛、下痢、便秘

過敏性腸症候群は、腸に異常がないのに腹痛・便秘・下痢を繰り返す病気です。

脳がストレスを感じることで腸が過敏になり、腹痛や下痢や便秘になります。多感な十代から増え始め、生活に大きな支障を来します。症状を改善するには、生活習慣を整え、ストレスをためないようにすることが大切です。



趣味やスポーツでストレスを発散しましょう。

また、悩みやストレスは、一人で抱えずに信頼できる人に相談しましょう。