

ほけんだより

1月号

大庄中学校保健室

R5.1.18



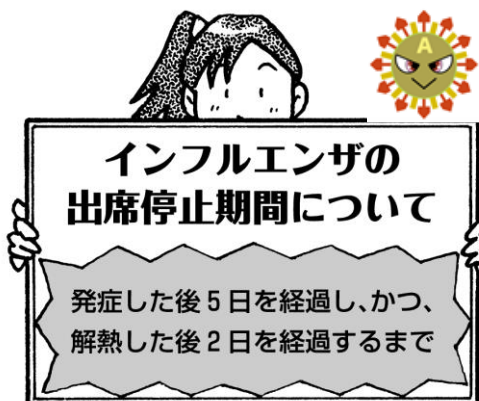
今年も元気に！



今年うさぎ年。後ろ足の長いうさぎは坂上りが得意なことから、自分の力を存分に発揮できて順調にいくことを「うさぎの上り坂」というそうです。この1年がみなさんにとって「上り坂」になりますように。特に3年生の皆さんにとっては、進路に向けて大切な時期になります。大庄中のみなでウイルスを校内に持ち込まない、広げない事をしっかり意識した生活をするようにしましょう。

インフルエンザ流行の兆し・・・

3学期に入り、本校ではコロナの発生は少なく、インフルの発生の報告数が上回っています。コロナは、症状を和らげる対症療法が中心ですが、インフルは対症療法に加えて、抗インフルエンザウイルス薬の治療薬があります。但し、この治療薬は発症から48時間以内に飲むと効果が出ると言われているので、インフルを疑った場合は早めに受診しましょう。また、インフルも出席停止期間が決められています。医師に確認し、登校できる日までしっかり休養するようにしてください。



かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

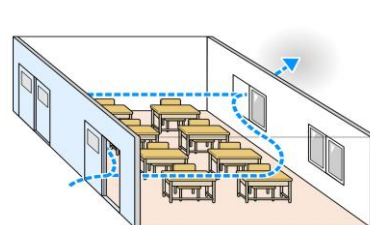
のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



尼崎市内でも集団かぜ(かぜ症状やインフル)による学級閉鎖が増えています(；ω；)
インフルはゾクゾクの寒気の後、急な発熱や、関節あたりに痛みが出るケースが多いです。

教室は加湿&換気、体にも水分を！

感染予防を強化するために、①教室は、常時換気(対角線で開ける)で空気の流れをよくし ②加湿器でウイルスの動きを抑え ③体にもしっかり水分補給することが大切です。特に、冬は水分補給を忘れがちですが、鼻や食道の粘膜にあるせん毛は、体が水分不足になると働きが弱ってしまいます。せん毛はウイルスを排出する働きがあるため、意識的に水分補給をしましょう。



保健委員は毎日水替えを！



風邪予防に有効とされる1日あたりの水分摂取量は約1.5~2L...

～学ぶ・伝える・忘れない 1月17日～

防災とボランティアの日



平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災。忘れてはいけない大切な日として『防災とボランティアの日』に制定されています。自然災害は、いつやってくるかわかりません。重要なのは被害を最小限に食い止める事です。皆さんは、いざという時に、逃げることができる部屋の状態ですか？荷物が散らかっていて逃げられないでは困りますね。自分でできる対策をしておきましょう。

みんなの部屋は大丈夫ですか？

- ☐ 棚やテーブルの上に物が山積み
- ☐ 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- ☐ 足元に荷物が散らかっている



教室も足元や床に物が散らかっていませんか？

そろそろ花粉症にも注意

2023年のスギ・ヒノキ花粉の飛散量は、一部の地域を除き、全国的に多くなるかも・・・と予想もされています。マスク・眼鏡・帽子・上着など服装に工夫して花粉を体内に取り込まない事が大切です。かぜの症状とよく似ていますが、熱がなかったり、鼻水も水のようにサラサラしていたり、目のかゆみや充血があるのが、花粉症の特徴です。一度、症状がでると粘膜が敏感になり悪化しやすくなるので、心配な人は、早めに受診して予防薬など治療を始めましょう。