

インフルエンザ 予防接種について

かかってしまうと、高熱が出てとても辛い「インフルエンザ」

インフルエンザの予防の基本はやっぱり「手洗い」と「うがい」ですが、予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても軽い症状ですむという効果があります。

★予防接種は、受けた後2週間後から5ヶ月間効果があると言われています。

3年生は、受験時の大切な時期と重なるので、接種することも検討されてはいかがでしょうか。

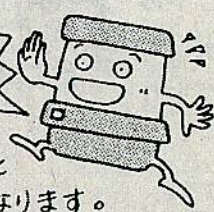
ただ、極めてまれですが、副作用が起こることがあったり、ウィルスの型によっては効果のないこともありますので、接種を希望する際には医師と十分に相談してください。



ストーブ登場

ストーブを使うようになると
部屋の空気がよごれやすくなります。

1時間に1回は窓を大きく開けて
①空気の入れかえをしましょう



期末テスト前から、ストーブが教室に入り、ストーブが使用できるようになりました。各学級での「ストーブ決議」を守り、安全に大切に使用するようにしましょう。

また、教室の中は乾燥しやすく、風邪のウィルスも増殖しやすい環境となります。

休憩時間には窓を開け、空気の入換えをするようにしましょう。

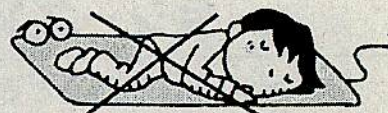
あったか〜い が「やけど」に!? ~気をつけて、「低温やけど」~

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。気持ちよくて、ついウトウト...ということもありますね。でもそこには、思わぬ落とし穴があるのです。

「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長時間あたっていけば、やけどと全く同じ症状になってしまうのです。さらに、低温であるがために熱さや痛みを感じにくく、自分でも気づかないうちに重症化してしまうこともあります。工夫をして使うようにしましょう。

☆低温やけどの予防方法☆

- ①熱源が体に直接あたらないようにする。カイロなどは直接体に貼るのではなく、服の上から貼るようにしましょう。
- ②長時間、同じ場所にあてたまにしない。うたた寝の時には要注意!
- ③ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使うようにしましょう。



☆応急処置☆

- ①できるだけ早く水で冷やす。
 - ・水道水で痛みや熱さを感じなくなるまで冷やす。(10~15分くらい)
 - ・服の上からやけどを負った場合は、無理に服を脱がさず服の上から水をかける。
- ②冷やした後、患部を清潔なガーゼなどで覆いなるべく早く病院へ行く。
 - ・水ぶくれが広範囲の場合は、できるだけ早く医師の治療を受ける。また、水ぶくれはつぶさないこと。



すこやか



平成23年12月7日
福知山市立成和中学校
保健室

12月に入り、厳しい寒さになりました。期末テストも終了し緊張も解かれホッとしているところだと思います。

テスト前から、風邪をひいていた人もいました。熱を出し欠席している人も数名います。残り少ない2学期を健康で過ごせるよう体調管理をしっかりしましょう。

先手必勝! 風邪対策

くしゃみ
鼻水
鼻づまり



その時、からだは...①
風邪のウィルスが体に入り込んで、増殖を始めています。

せき
のどの痛み



その時、からだは...②
ウィルスがのどの粘膜にとりつき、さらに気管支へ。

寒気がする
熱っぽい



その時、からだは...③
ウィルスへの反撃を開始。

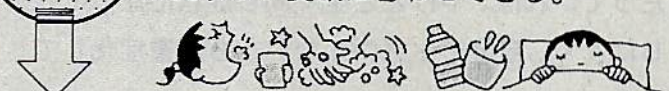
からだのだるい
関節が痛い



その時、からだは...④
ウィルスがどんどん増殖して、症状は全身に...

休養
が必要
です

- ◆うがい・手洗いをきちんとする。
- ◆水分をしっかりとる。
- ◆寒いと感じるときは、暖かくして寝る。
- ◆食事は、食欲に合わせてとる。



◇こんな変化があれば病院へ。

- ・症状が重くなってきた。
- ・2、3日休んでもよくなりません。



この症状が急に現れたときは、インフルエンザの疑いがあります。

体温が37度以下のとき
早めに休養し、症状の変化に注意しましょう。

体温が37.5℃以上のとき
インフルエンザの疑いがあります。医療機関に連絡して症状を伝え、指示に従って受診しましょう。

~日本学校保健研修社
健より抜粋~

今シーズンも忘れないで!! せきエチケット

せき・くしゃみの症状があるとき

- マスクを着ける。
- ティッシュやハンカチを忘れずに持ち歩く。



せき・くしゃみが出そうになったら

- 口と鼻をおおう。
- 近くにいる人から顔をそむける。



せき・くしゃみの後は

- 使ったティッシュはゴミ箱に。
- 必ず手を洗う。



◆みなさんへお願い◆

「マスクちょうだい。」そういって、保健室に来る人がいます。風邪をひいているし、周りのみんなに迷惑かかるから...という心づかいはとても嬉しいことでその気持ちは大事にしてほしいと思います。しかし、学校のマスクにも数に限りがあります。学校の救急用品は、学校での体調不良やけがをしたときの応急手当をするもので、病院のように継続した処置はしません。マスクも同じです。毎日毎日渡すことはできません。家で準備をするようにしましょう。