

1月 保健だより

平成31年 1月 8日

古殿中学校長 相楽正弘

NO10 文責 佐川光子

あけまして おめでとうございます



新年を迎え、心新たに、1年が始まりました。

一人一人、目標を持ってスタートができたことと思います。

3年生は、すでに受験が始まっています。進路実現を目指し自分を信じてがんばってください。

これから、ますます寒さが厳しくなりますが、しっかり体調管理を行い、元気に3学期を過ごしましょう。



1月の保健行事



日	検診・検査	時間	対象	場所
8日	健康の記録回収	学活の時間	全校生	教室
9日～18日	発育測定	体育の時間	全校生	保健室

1月の保健目標 **かぜ・インフルエンザの予防に努めよう!!**

全国的にインフルエンザが流行している中、古殿中にもインフルエンザがでました。いよいよ、本格的な予防対策が必要です。手洗い・マスクの着用・水分補給・加湿等でしっかり予防しましょう。

インフルエンザかな? と思ったら



普通のかぜの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいので飲めるものをこまめに。

インフルエンザの治療薬って?

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。



＊じつは冬も大切＊ 水分補給



夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは? と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は かぜやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です

