

保健だより



恵山中学校 保健室 2024. 11. 29

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



☑ バランスのとれた食事



☑ 適度な☆運動



☑ 予防接種

☑ 十分な睡眠



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



寒さが身にしみる季節になりました。雪も降り、冬本番を迎えましたね。

「かぜ・インフルエンザを予防しよう！」が12月の保健目標です。冬は空気が乾燥して感染症が流行しやすくなります。インフルエンザやマイコプラズマ肺炎、リンゴ病など色々な感染症が流行しています。感染予防を継続し、冬休みまであと1か月頑張りましょう。



ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス（胃腸炎）などにかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気をつける（目安は40～60%）
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



乾燥肌を

防ごう!

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。

体をごしごし洗わない

保湿クリームを使う

加湿器を使う

42℃以上の熱いお湯に長くつかからない



カイロの

使い方には注意

使うとぽかぽか暖くなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



× 貼ったまま寝ない

× 肌に直接貼らない



× 熱くなったら体から離す

もっと!

家族のおしゃべりタイム!

最近、家族でおしゃべりしていますか？ 勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな？

何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。

