

ほけんだより 1月号

平成25年1月8日

徳島県立池田支援学校美馬分校

あけましておめでとうございます。

寒い冬休みでしたが、有意義に過ごせたでしょうか？寒いからといって、暖房のきいた部屋で引きこもったりはしていませんか？規則正しい生活は送っていたでしょうか？

さあ、後期も折り返しとなり、学年を締めくくる大事な時期がやってきました。今年もみなさんが心も体も健康に過ごし、楽しい学校生活を送れることを願っています。



適度な運動を
しよう
(汗のしまつを忘れずに)

かぜ・インフルエンザを
予防しよう

手洗い・うがいを
きちんとする



人ごみをさげよう



しっかり加湿する



しっかり睡眠をとる

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「風邪」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断すると悪化して、肺炎、気管支炎、中耳炎など、様々な病気を併発することもあります。

「いつもと違う感じの咳をしている」「ひどい咳が続く」「ずっとすっきりしない」など、風邪だと思うけど、何となく気になる、治りが悪いような時などは、医療機関の受診をお勧めいたします。

鼻水の色の違いに注意!!

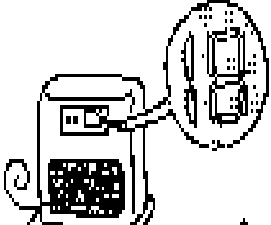
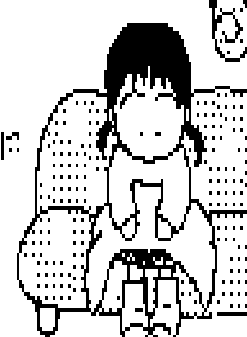
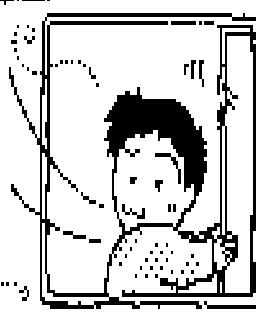

★透明でサラッとしている

風邪のウイルスが入ってくると、鼻からいつもよりもたくさんの液体を出します。これが透明な鼻水の正体です。こまめに鼻水をかんだり、うがいをしたりして、ウイルスの侵入を防ぐ手伝いをしましょう。

★黄色っぽくネバネバしている

色のついた鼻水が出るのは、体が風邪のウイルスと一生懸命に戦っている証拠です。栄養をしっかりと摂り、体を休めて、ウイルスに負けない体をつくりましょう。

これからますます寒くなってきますが…

<p>設定温度も高くすぎない</p>  <p>室温は、 18~20℃を 保つように。</p>	<p>頭寒足熱…</p>  <p>足もをあたためるように すると、からだ全体が あたたかくなるよ。</p>
<p>換気を心がける</p>  <p>1時間に1回は、 窓を開けて 空気の入れ替えを…</p>	<p>湿度も保つ</p>  <p>加湿器がなくても、フック 1杯の水を近くに置いたり、 濡れたものを干すことで 部屋の湿度も保てます。</p>

感染性胃腸炎が流行しています!!

感染性胃腸炎は冬場に流行する代表的な感染症です。特にノロウイルスを原因とする場合、学校など集団生活の場で大流行となることもあり、ピークを迎える冬場には注意が必要です。1~2日間の潜伏期間を経て、吐き気・嘔吐、下痢・腹痛、37℃台の発熱がみられます（個人差があります）。

予防法→①手洗い・うがい

②便や吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロン

を着用、処理後は石けんと流水で十分に手を洗う

③カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱する（中心温度85℃1分以上の加熱）

