

保健室だより

令和2年 10月号



秋らしくなり、季節の移り変わりを日ごと感じます。すごしやすくなったのはいいのですが、朝夕の気温差が激しくなってきました。また運動部を引退した3年生が、生活リズムの変化から体調を崩しやすい時期でもあります。

一日の疲れをしっかりとれるよう、早寝早起きを心がけ、日中の汗の始末や衣服での調節、うがい・手洗いなど風邪予防を心がけていきましょう。

先手必勝！ かせ対策

<p>くしゃみ 鼻水 鼻づまり</p> <p>その時、からだは…①</p> <p>かせウイルスがからだに入り込んで、増殖を始めています。</p>	<p>せき のどの痛み</p> <p>その時、からだは…②</p> <p>ウイルスがのどの粘膜にとりつき、さらに気管支へ。</p>	<p>寒気がする 熱っぽい</p> <p>その時、からだは…③</p> <p>ウイルスへの反撃を開始。</p>	<p>からだがだるい 関節が痛い</p> <p>その時、からだは…④</p> <p>ウイルスがどんどん増殖して、症状は全身に…</p>
③④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			

体温を測りましょう

<p>休養が必要</p> <ul style="list-style-type: none">■ 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。 <p>こんな変化があったら、病院へ</p> <ul style="list-style-type: none">・症状が重くなってきた。・2～3日休んでもよくなりません。・せきが長引いている。・下痢や腹痛の症状が出てきた。	<p>■ 37℃以下のとき</p> <p>早めに休養し、症状の変化に注意しましょう。</p> <p>熱が高くなってきたら</p>	<p>■ 37.5℃以上のとき</p> <p>インフルエンザの疑いが濃厚です。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。</p>
	<p>受診が必要です</p> <p>【インフルエンザと診断されたら】</p> <ul style="list-style-type: none">・医師の許可が出るまで登校できません。・必ず学校に連絡してください。	

症状が出てからではなく、日頃からの生活で予防することもとても大切です。

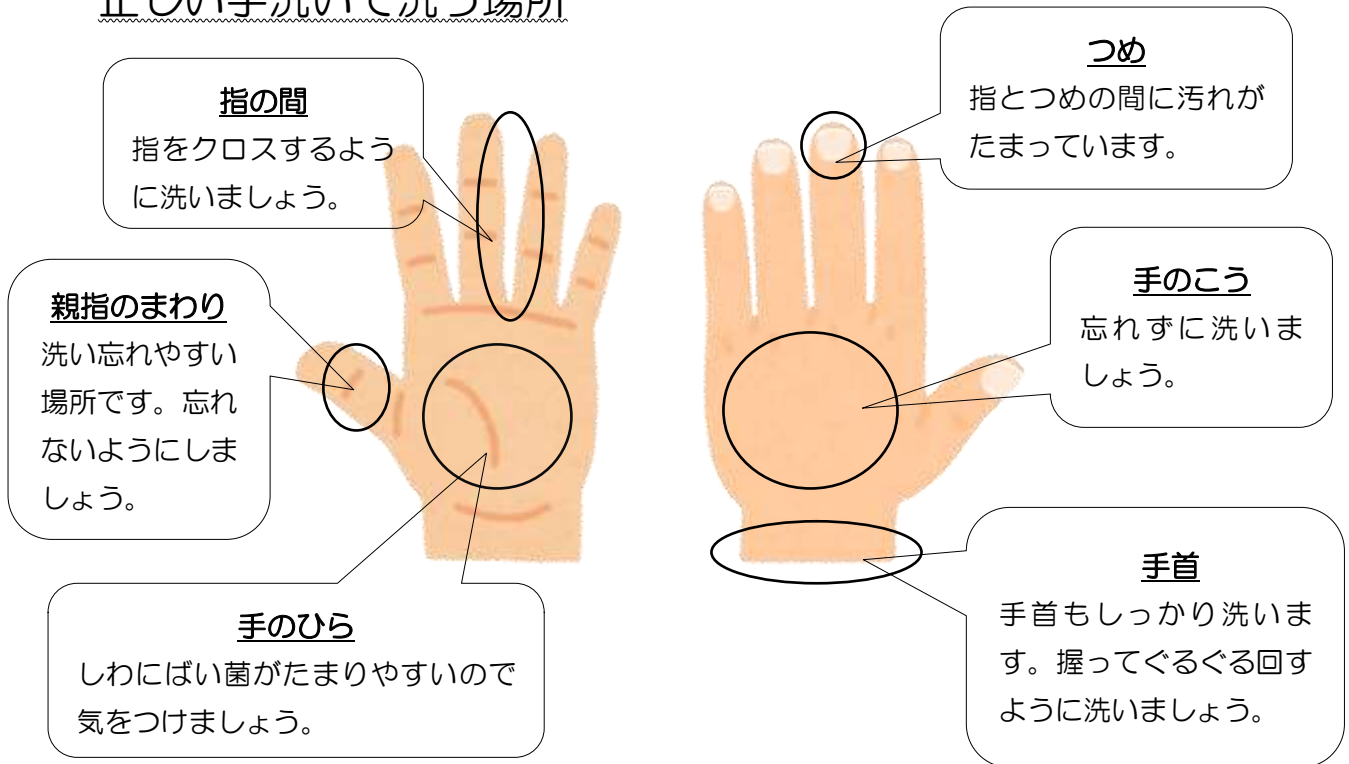
- ・早寝早起き朝ご飯を食べて、生活のリズムを整える
- ・適度な運動をする
- ・こまめに手洗い、うがいをする

特に最近、気温が下がり運動するのも気持ちのいい季節になりました。体力をつけて感染症に負けない体をつくりましょう。

10月15日は世界手洗いの日

「世界手洗いの日」は、ユニセフが設けたプロジェクトのことです。自分の体を、かぜや食中毒などの病気から守る最も簡単な方法の1つが、せっけんを使った手洗いだと言われています。今年の冬は、新型コロナウイルス予防とインフルエンザの流行が予想されるので、手洗いは特に重要になります。この機会に自分が普段行っている手洗いを見直し、正しい手洗いのポイントを確認しましょう。

正しい手洗いで洗う場所



手を洗うときに、必ず洗ってほしいところが上の6箇所です。自分の手洗いを見直してみたとき、どのくらい洗えていたでしょうか。手はいろいろな物を触るので、たくさんの菌やウイルスがついています。時間をかけてしっかり洗いましょう。またきれいに洗った手は清潔なハンカチで拭きましょう。自分の手の上で菌やウイルスが増えてしまう危険があります。きれいなハンカチをいつも持ち歩くようにしましょう。

目を大切にしましょう

10月10日は目の愛護デーです。私たちは、見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったりして多くの情報を取り入れています。その中でも、目で「見る」ことから取り入れている情報が、大部分を占めていると言われています。

いつまでも今と同じように目が使えるように、少し気をつけて目に優しい生活を心がけてみましょう。先日の給食でも、かぼちゃやほうれん草、ブルーベリーなど目の健康に役立つ食べ物がたくさん出てきました。食べるものや、姿勢、テレビやスマホの使い方に気をつけた生活を意識してみてください。