



2017年1月17日
山添中学校
ほけんつ
NO, 12



2017年がスタート!

今年は酉年、ニワトリは夜明けを告げる鳥として、昔から多くの国で大事にされてきたそうです。学校で朝を告げるのは、みんなの「おはよう！」の元気な声です。
2017年も明るいあいさつが校舎に響きますように!



寒波とともに、インフルエンザが山添中学校にやってきました。こまめに、手洗いとうがいをしてください!

インフルエンザがやってきました!

インフルエンザの特徴は



普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が急に出来ます……

部屋の加湿を心がけ、あたたかくして早く休む。



かかったかな...? と思ったら……。



医師の診察を受ける
インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけを忘れずに



細菌やウイルスは冬の乾燥した空気が大好きです。私たちの体には、白血球という病と戦う防衛軍が備わっています。のどの粘膜などに風邪やインフルエンザの細菌やウイルスが入ってきてもやっつけてくれます。でも、睡眠不足などで体の抵抗力が落ちている時は、その防衛軍の力も弱ってしまい、病気にかかりやすくなってしまいます。

睡眠不足は一番の敵!

インフルエンザは、普通の風邪と違い、**高い熱・強い悪寒(寒けがする)・関節痛や筋肉痛などの全身症状が出るのが特徴**。また、インフルエンザは、感染力(人にうつる力)が強く、潜伏期間が短く、爆発的に広がるのも大きな特徴です。

今年のインフルエンザはA型が主流です。

インフルエンザウイルスには、A型、B型、C型の3つがあり、感染力が強くて大きな流行を起こすのは、A型です。

A型は、表面に付いた2種類のたんぱく質の突起の組み合わせにより、少しずつ変異しながら流行していきます。かかったことのないウイルスの型が流行するたび、免疫がないのでまたかかる可能性があるのです。



貼るカイロを使うときは

- 直接肌に貼らない
- 貼っている場所を圧迫しない
- 同じ所に長時間あてない
- コタツやストーブの近くで使わない
- 寝る時ははずす

〇熱いと感じたらすぐにはずす

長時間触れていると「低温やけど」になることも。痛くなくても気づかないうちにゆっくりと重症化しているかも……。

〇ポケットに手をいれたまま歩かない

ポケットに手とカイロを一緒に入れて歩くと、転んだ時に思わぬ大けがにつながります。



インフルエンザと診断されたら、必ず学校に連絡してください。
出席停止期間は、発症した翌日から5日間かつ解熱後2日です。