

# えはらっ子保健だよ

江原中学校

R 6. 2. 1



2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では、春の始まりになっています。まだまだ寒い日が続きますが、少しずつ春に近づいています。みなさんも春の訪れを感じるものを探してみてもいいですか。

3年生のみなさんは、いよいよ受験が始まりますね。全力が出せるように、睡眠・食事・感染症予防などに気をつけて、体調を整えて試験に臨みましょう。

まだまだ、かぜ・インフルエンザなど流行しています。手洗い・うがい・消毒など基本的な感染症対策をしましょう。マスクも効果的に使ってください。

生活習慣を見直そう



せきエチケット、できていますか？

## かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！  
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいというのに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



花粉症治療いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

～保護者の皆さんへ～

現在たくさんの感染症が流行っています。インフルエンザやコロナウイルス感染症、胃腸

炎、咽頭結膜熱など、まだまだたくさんありますが、基本的な感染症対策をしっかりすることが大切だと思います。症状が似ている場合があるので、病名をはっきりさせることが大切です。

対策として ・手洗いうがい・睡眠休養・食事で免疫力を高める・人込みを避ける・病院を受診する

インフルエンザの出席停止期間(例)

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	発症	登校OK	
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK

# ～まだまだこれから感染症対策、しっかりしましょう。～

## インフルエンザ博士 に聞いてみよう!

**1** インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないとい  
けないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザと  
の戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



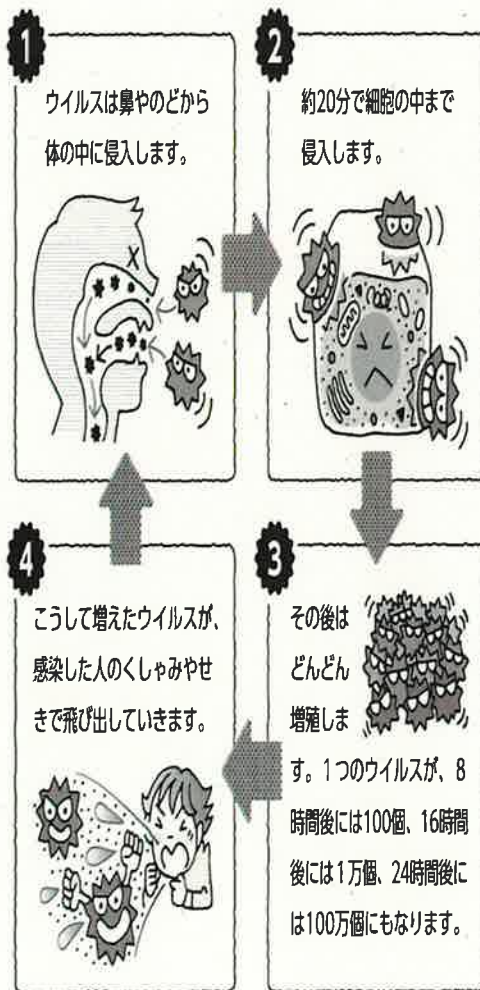
### インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエ  
ンザウイルスに感染することによって  
起こる病気です。38℃以上の発熱や  
頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が  
急速に現れるのが特徴です。



### なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザ  
ウイルス。その理由は体の中に入って  
から増殖するまでのスピードがとても  
速いからです。



### 予防方法は?

**マスクをする** 飛沫感染の  
リスクを下げる他、人にうつす  
心配も減ります。



**手洗い** 外出から帰った時は  
せっけん手で洗いましょう。  
その後アルコール消毒をするの  
がオススメです。



**適度な湿度を保つ** 乾燥した環境は、インフルエンザ  
ウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能  
が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。

### なぜうつる?

#### 飛沫感染

感染した人のくしゃみや  
せきに含まれるウイルスを  
吸い込むことでうつります。



#### 接触感染

感染した人のせきやくしゃ  
みなどの飛沫がついたドアや  
机に触れると、ウイルスが手  
に付き、その手で口や鼻に触  
れることでうつります。



適切な対策をするだけでなく、  
十分な睡眠やバランスのよい  
食事での抵抗力を高める  
ことも大切です。

