

ほけんだより

11月

2019.11.1 奈良市立都跡中学校 保健室

「『ただの』かぜ」？油断は禁物です！



いよいよ冬本番も間近となりました。かぜやインフルエンザの流行が例年より早く始まっています。校内でも、せきやくしゃみが増えつつあります。

「『ただの』かぜだから大丈夫」と思うことってありませんか？実はその油断が重症化や症状を長引かせる原因になるんです。

かぜの症状自体はそれほど深刻でなくても、重症化することもあるほか、長引けば体力や抵抗力が落ちて他の病気にかかりやすくなります。また例年、この時期は感

染症が猛威を振るいますが、集団生活の場である学校では、よりいっそう感染する可能性について認識する必要があります。

自分の状態をしっかりと把握すること、そしてどう対処すべきかを考えて正しく行動できることが、自身だけでなく家族や友だちなど、大切な人の健康にもつながっていくのです。

保護者の方へ

日頃より、本校保健教育活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。さて、9月中旬に開催した今年度の学校保健委員会では、健康診断の結果の報告や給食アレルギー対応に関してお話をさせていただきました。今回ご出席いただきました白山先生(内科)からは内科・運動器検診から見たことに加え、その他の検診結果についても学校医の視点から様々なお話をいただきました。岡本先生(薬剤師)からは学校内の衛生検査(主に冷水器の飲み水の塩素濃度の検査や教室内の空気検査、保健室のダニ検査等)の結果と対策についてお話させていただきました。また、9月中旬の時点で他府県ではありますがインフルエンザによる学級・学校閉鎖も見られたため、学校医であるお二人から奈良県内での流行状況や対策についてもお話させていただきました。

学校医の先生方、PTA役員のみなさま、養護教員とが意見交流できるとても有意義な学校保健委員会となりました。ご参加いただきましたPTA役員のみなさまありがとうございました。

今年は例年より早くインフルエンザの流行がみられます。早めの対策、早めの受診をお願いいたします。予防接種は先月よりスタートしております。病院によって開始時期は異なりますので、必ずかかりつけの病院に事前の確認をお願いいたします。※衛生検査の結果：概ね良好な結果でしたが、一部対策を必要とする部分がありましたので、現在は岡本先生の指示に従い、対策をとっております。

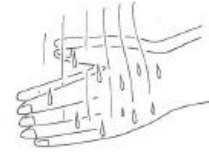
正しい手洗いで防ごう！ かぜ・インフルエンザ

かぜやインフルエンザの予防として「手洗い」はとても大切です。ですが、みなさんは「正しい手洗い」をできていますか？一度確認してみましょう！

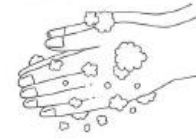
感染症が流行する時季…手洗い再チェック！

手洗いの方法・流れ (③・⑤・⑥・⑦は両方忘れずに)

①全体を軽く水で洗い流す



②石けんを手のひらにとり、よく泡立てる



③手の甲をもう一方の手で洗う



④両手を組み、指の間を洗う



⑤親指をもう一方の手でねじるように洗う



⑥指先をもう一方の手のひらに立てて洗う



⑦手首をもう一方の手でねじるように洗う



⑧流水で石けんの泡を確実に洗いおとす



⑨清潔なタオルやハンカチで水気をふき取る



※手をぬれたままにしていると菌やウイルスの付着、手あれの原因に！

※とくに、外出後・食事の前・トイレに行った後は必ず手洗いを！

