

保 健 便 り



町田市立薬師中学校

保健室

インフルエンザが流行し始めています。

本校でもインフルエンザに罹患して休んでいる生徒がいます。

町田市内では「インフルエンザ」のために学級閉鎖をした小学校が複数あります。

本校では今週に入り6人罹患しています。

また、発熱やのどの痛み等風邪の症状で保健室に来る人が増えています。早退する人もいます。

インフルエンザの他、マイコプラズマ感染症や手足口病と診断されて出席停止になるケースも出ています。

バスや電車など不特定多数の人が限られた空間の中にいるとインフルエンザに感染しやすいので予防が大切です。また、気温が低く空気が乾燥するとインフルエンザウィルスは流行しやすくなります。今の季節はこの条件がそろっているので十分注意しましょう。

朝、体調が悪ければ無理をせず休みましょう。

3年生は、受験に向けて体調管理に気をつけてください。今は、不安な気持ちでいっぱいだと思いますが、まずは健康が一番大事です。からだ元気であれば前向きに取り組むこともできます。体調を崩すと心（気持ち）も元気がなくなります。まずは健康！！これがとても大切です。そして何よりも予防が大切です！



インフルエンザにならないための予防は・・・

手洗い・うがい・・・基本です。毎日の習慣にしましょう。特に外出後の帰宅時と食事前は必ず行いましょう。

栄養・水分補給・・・温かい栄養のあるものを食べ、体の中から温まるとともに免疫力、体力をつけるのに欠かせません。

睡眠・休養・・・風邪やインフルエンザに負けない体力をつけるために欠かせません。睡眠不足が続くと免疫が下がり体調を崩してしまいます。睡眠は免疫力を回復させてくれます。

保温・・・寒くなく暑すぎない環境をつくるのは大切なことです。衣服の調節や部屋の気温も気をつけましょう。

湿度・・・インフルエンザウィルスは、低温乾燥で増殖します。加湿器や部屋の中に濡れたタオルを干しておくなど、加湿することも大切です。

換気・・・1時間に1回は、窓を大きく開けて換気しましょう。閉め切った部屋では、細菌やウィルスが増えるだけでなく、二酸化炭素が増え、空気が汚れます。学習効率も低下します。

マスク・・・喉に潤いが保たれて、感染や痛みの予防になります。また、咳が出るときは周りへのエチケットとしても使いましょう。

予防接種・・・かかりにくくなったり、かかったときに軽くすみます。主治医と相談して決めましょう。

裏面に続く

感染の疑いがあったら

- 1、受診（インフルエンザ治療薬を使えば有効です。）
- 2、早急な休養（無理は絶対禁物です。）
- 3、栄養
- 4、保温

インフルエンザにかかった場合は出席停止になります。

出席停止期間の基準は、学校保健法施行規則により「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」とされています。

所定の用紙がありますので、インフルエンザと診断された場合は学校に連絡してください。また、薬師中のHPからもダウンロードできます。

これは、本人の身体と健康を守るためと他の生徒に感染させないためです。
インフルエンザと診断されたら学校に連絡してください。インフルエンザについては医療機関ではなく保護者が記入することになっていますのでまずは連絡をください。

* 感染性胃腸炎、溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症・手足口病すべて出席停止になります。

インフルエンザなどの感染症予防には石けんを使って丁寧に洗えば十分です。手洗いをしないで消毒液だけの予防では不十分です。

何よりも、手洗いが大切であることを忘れないでください。

保健委員のみなさん。いつもありがとうございます。

石けんがなくなるといつも補充してくれてありがとうございます。インフルエンザの流行期手洗いがとても大切になります。これからもよろしくお願いします。

脳の性質を知り、「集中力」と「やる気」と「自信」をもとう！！ PART 1

脳は急には動かない！

脳は、時間をかけてウォーミングアップしないとスタートしません。手や足や口を適度に動かすことが大切です。ゲームばかりしていてほとんど体を動かしていなければ脳は動き出しません。

散歩やランニングや室内での筋肉トレーニングなど自分ができることから始めてみてはどうでしょう？

やる気が出て脳が活性化されてくると思います。

