



# 保健だより

平成24年1月11日  
旭中保健室



新年、あけましておめでとうございます。旭中のみなさん！！今年一年、どんな一年にしたいですか？もう目標は立てましたか？たくさん笑って、いい一年にしていきましょう♪♪

愛知県に

## インフルエンザ警報が発令中です！！

旭中では12月の下旬からインフルエンザが発生しました。3学期が始まり、インフルエンザで欠席している人も数人います。

今シーズン流行しているインフルエンザは、A型香港ウイルスです。通常、インフルエンザは、毎年12月上旬から1月に流行が始まり、1月から3月にかけて流行します。旭中全体で予防しましょう。

### インフルエンザ

- ・潜伏期間：1～3日
- ・症状： 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などが突然現れる。

せきや鼻水などの症状がこれに続いて出現する。  
1週間ほどで警戒するのが典型的な経過である。

※かぜに比べて**全身症状が強い**のが特徴である。



### 予防

- ☆ 手洗い・うがいを徹底する
- ☆ 十分な睡眠、栄養、保温に心がける
- ☆ マスクを着用する
- ☆ せきエチケットを守る
- ☆ 換気をする
- ☆ 人混みへの外出を避ける

インフルエンザにかかったら、**治療証明書**を学校に提出してください。  
用紙は学校のHPからダウンロードできます。

### マスクは自分で持ってきましょう！

インフルエンザの予防には、マスクですが…保健室に「マスクください。」とやってくる子がたくさんいます。マスクは家から持ってきてください。忘れたときのために、かばんに一枚、机に一枚入れておきましょう♪

## インフルエンザにかかったら…

インフルエンザに感染すると普通のかぜの症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。



<b>早く受診する</b>  抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。	<b>しっかり休む</b>  インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。	<b>しっかり飲む</b>  お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいいので飲むものを。	<b>マスクをする</b>  2.4時間 着用のススめ 他の人に広げないように。自分の回復も早まります。
--	--	---	--

### 冬こそ姿勢に気をつけよう

「足を組んでイスにすわる」「机でほおづえをつく」「いつも同じ側の手でかばんを持つ」「片足にだけ体重をかけて立つ」「横向きに寝ころがってテレビを見る」などなど……悪い姿勢といえます。ただ、すでにクセになっていて、無意識のうちに行っていることもあります。寒さから背中をまるめがちな冬は、姿勢が悪くなりやすい季節です。この時季こそ、いつも以上に自分の姿勢というものに目をむけ、体をゆがませてしまう悪いクセが出ないように、注意したいものです。

### 笑う門には福来る



寒い日も笑顔で過ごそう！

