

保健だより



2月号

旭中 保健室

今年は暖冬ですね。毎年しもやけで来室する生徒が何人かいるのですが、今年はまだ一人もいません。インフルエンザも全校で5・6人の日が続いており、大きな流行にはなっていません。ただ、A型B型の両方出ていますので、急な発熱等心配な症状があるときは、早めに受診しましょうね。

ウイルスは
こんなところに…

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり

スマホの画面 パソコンのキーボード など



だから手洗い!

手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

まだまだ注意! 冬の感染症



人のからだ

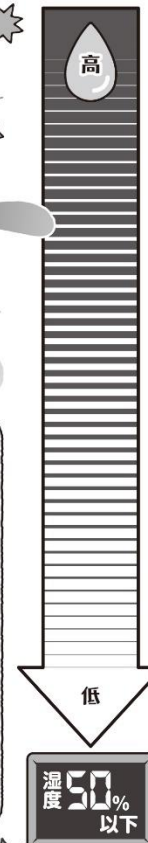
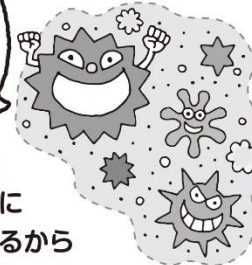
乾燥が
苦手

鼻やのどの
ウイルスを追い出す
力が弱まるから

カゼやインフルエンザの ウイルス

乾燥が
好き

空気中で
長く元気に
活動できるから



湿度高
元気な線毛は
ウイルスを外へ
運び出しちゃう

湿度低
粘膜が乾燥すると
線毛の動きが
にぶっちゃう

ウイルスに 感染



乾燥を
防ぐには

- 1 加湿器で湿度を50~60%にキープ
- 2 暖房で乾燥した空気を入れ替える
- 3 からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
- 4 マスクで鼻やのどの湿度をキープ



かぜかな？ 花粉症かな？

そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、かぜかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくはない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

かぜの可能性大



花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



保護者様

○ 保健室では、使い捨てマスクや月経用のナプキンなど、申し出があれば渡せるようにしています。後日、ご家庭で使っている新品を袋に入れて返却してもらっています。お子さんから申し出がありましたら、ご用意いただくと助かります。また、弾性包帯やタオル等を貸し出すこともあります。お手数ですが洗濯をして返却をしてください。よろしくお願いします。

○ 中学3年生のお子さんで、学校でけが等をされ、スポーツ振興センターに申請をされた場合、3月までの申請と給付金の給付まで旭中学校が行います。(就職等の場合は4月以降も引き続き旭中学校で手続きします) 4月以降も治療が続く場合は、進学先に3月の給付が完了しましたら継続の手続きをします。3月分の給付の受け取りは4月以降となるため、4月以降、旭中学校に兄弟姉妹がいる場合は口座振り込みさせていただきます。そうでない場合は現金での受け渡しとなるため、あらかじめご了承ください。

