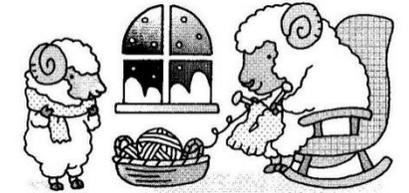




1月の保健目標
風邪やインフルエンザを予防しよう

平成 27年 1月 8日
伊丹市立西中学校 保健室



明けましておめでとうございます。2015年が始まりました。
今年、ひつじ年ですね。ひつじが干支に選ばれた一説に『いつも群れで過ごすひつじは、家族が落ち着いていつまでも平和に暮らす象徴』だからだそうです。家族みんなが健康で、明るく充実した1年になりますように。

本格的なインフルエンザの時期となりました！！

かぜをひいたと思ったら...

基本の対応

- からだを休める。
→かぜウイルスと戦う体力をたくわえます。
- 熱があるときは、水分補給を。
→汗をかいたら着替えましょう。



こんなときは病院へ

- 突然、38℃以上の高熱が出た。
- からだのふしぶしが痛い。
→インフルエンザの可能性がります。
- 2～3日休んでも回復しない。
- 症状が悪化してきた。
- せきやたんが1週間以上続いている。
→肺炎など合併症の可能性がります。



治りかけも大切に



★少しずつ元の生活に
症状がおさまってきたからといって、いきなり部活動の練習にフル参加したり、夜遅くまで起きていたりすると、かぜがぶり返すことがあります。様子を見ながら、少しずつ元のペースに戻しましょう。

ウイルスや細菌は、こんな方法で感染します

飛沫感染	空気感染	接触感染
<p>感染している人がくしゃみや咳などをしたとき</p> <p>ウイルスや細菌を含むしぶき（飛沫）になって飛び散る</p> <p>まわりの人の鼻やのどにくっついて感染</p> <p>飛沫感染する病気は、たとえば... かぜ症候群、インフルエンザ、風疹、おたふくかぜ、百日咳、溶連菌感染症...</p>	<p>ウイルスや細菌が空気中を漂っているとき</p> <p>ウイルスや細菌が感染力を持ったまま、空気中を漂っている</p> <p>呼吸によって吸い込まれて感染</p> <p>空気感染する病気は、たとえば... はしか（麻疹）、水ぼうそう（水痘）、結核、ノロウイルス（乾燥した吐物から）...など</p>	<p>ウイルスや細菌に直接接触したとき</p> <p>直接接触</p> <p>感染している人の皮膚や血液・体液</p> <p>間接触</p> <p>ウイルスや細菌がくっついている物</p> <p>接触感染する病気は、たとえば... 【直接】性感染症、水ぼうそう（水痘）、単純ヘルペス 【間接】ロタウイルス、ノロウイルス、インフルエンザ...など</p>
<p>インフルエンザや水ぼうそう、ノロウイルスなどのように、複数の方法で感染する病気もあります</p>		

<p>対策①.....咳エチケット</p> <p>咳・くしゃみをするときは、腕やティッシュなどで口と鼻を押さえて、ほかの人から顔をそむけ、1m以上離れる。</p>	<p>対策②.....手洗い</p> <p>せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに洗う。</p>	<p>対策③.....マスク</p> <p>鼻の形にフィットさせ、あごまでしっかりおおうようにつける。</p>	<p>対策④.....予防接種</p> <p>発病の可能性を低くし、もし発病した場合でも、重症化を防ぐ効果が期待できる。</p>
---	---	---	--