



平成30年1月19日 靈山中学校保健室 No.26 養護教諭 長根尚子

今週は県内のインフルエンザ感染者が急増

新聞やテレビなどでも報道されているように、今週は県内のインフルエンザ感染者が急増し、学級閉鎖や学年閉鎖の学校が毎日増え続けました。靈山中学校で冬休み明けに感染した人はインフルエンザA・B型両方ですが、県内はインフルエンザB型が多いようです。

『対策』を続けよう

風邪 インフルエンザ ノロウイルス

冬の間で最も寒くなるこの時季、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスによる胃腸炎も、かかる人がぐっと増えます。みなさんは、こうした病気にかからない、かかってしまった場合は、周りの人にうつさないようにするためのいろいろな『対策』をしっかりと取り組んできたことと思います。

でも、毎日続けていると、どうしても「いつもやっている」「当たり前に行っている」という思いが出てきてしまうものです。

家庭で家族と、学校で友達や先生とお互いに話し合ったり、やり方を見せ合ったりして、自分の対策をチェックしてみましょう。

◎週末の過ごし方に注意しよう

スーパーや映画館、塾など多くの人が集まる場所に出かけることは控えましょう。もし、出かける際はマスクを着用するなど、しっかり対策をしましょう。

◎こまめな手洗い・うがい

外出後は必ず手洗い・うがい。顔を洗うことも効果があるそうです。

◎十分な睡眠・バランスの良い食事

体を休めることで病気に対するパワーをつけることができます。



うつされたかな?と思うよりも、うつされない!という『対策』をしよう