

すこやか

(おうちのひとにも
みせてね)

2024.1.29
藤沢小 保健室

先週から市内でインフルエンザやコロナによるお休みが増え始め、たくさんの小中学校が学級閉鎖や学年閉鎖をしています。藤沢小でも2年2組が23日、2年1組が24日から3日間学級閉鎖をしました。具合が悪くなって早退する子も増えてきました。

今週もまだまだはやいそうなので、「自分でできる予防方法」をしっかりとやってほしいと思います。

自分でできる予防方法って?

なんだろう?考えてみようか...



インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。

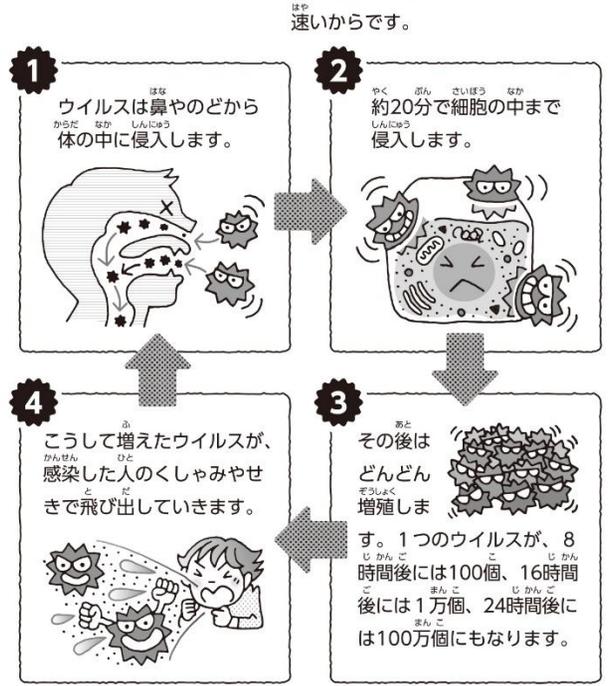


インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜ流行る?



予防方法は?

- マスクをする** 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。
 - 手洗い** 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒するのがオススメです。
 - 適度な湿度を保つ** 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。
- 適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

なぜうつる?

- 飛沫感染** 感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。
- 接触感染** 感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。

風邪薬

よくあるかちがい

「風邪薬を飲めば早く治る」.....

風邪薬は症状を和らげるもの。治すのは元気になること。する体の力なので、ゆっくり休みましょう。

「お茶で飲んでもいい」.....

風邪薬にはカフェインが含まれるものも。多くのお茶にも含まれるので、とりすぎて頭痛などが起こる恐れが。



おうちのかたへ

- あさ、おうちにいるときから
- ・ぐあいがわるい
 - ・食欲がない
 - ・きもちがわるい
 - ・あたまがいたい
 - ・ねつが出た など
- 症状があるときは、学校をお休みしはやめにお医者さんに連れていくことをおすすめします。ねつが出ているときは電話等で連絡してからいくとよいです。