



西尾東高校
H28. 1

1月も下旬になり、寒い日が続いています。気温が下がり、空気が乾燥してくると流行するのがかぜ・インフルエンザです。流行してから予防するのではなく、今からしっかり予防をしましょう。

「かぜ」と「インフルエンザ」の違い

かぜとは、くしゃみや鼻水、鼻づまり、咳等の症状をまとめた呼び方です。「普通感冒」ともいいます。約20種類以上のウィルスが、かぜの原因として見つかっているそうです。

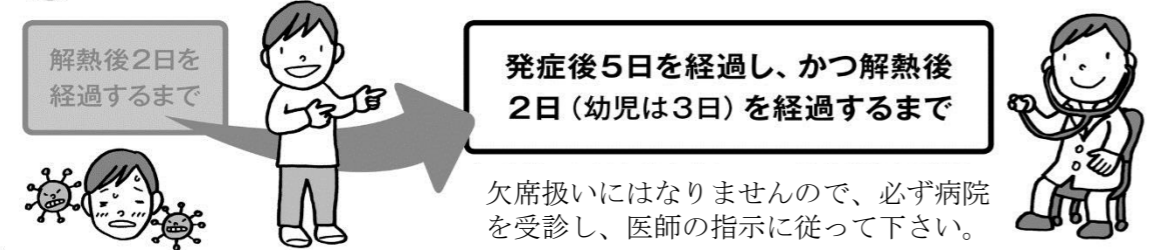
インフルエンザは、インフルエンザウィルスによって起る病気です。インフルエンザの症状があるときは、病院で検査を受けましょう。



かぜの特効薬は「休養」です！

かぜをひいたとき、体調が悪いときに市販の薬や病院で処方された薬を飲むことがあります。これらの薬は、咳や鼻水等の症状を和らげるものでかぜの原因であるウィルスをやっつけるものではありません。つまり、かぜ薬でかぜを治すことはできないのです。かぜを早く治したいときに、一番大切なのは、**十分に休むこと**です。体を休めることでウィルスと戦う力を付けることができます。薬の役割を知り、上手に利用しましょう。

平成24年度からインフルエンザの出席停止期間が変わりました



予防その1 ウィルスが体に入ってくるのを防ぐ！

かぜやインフルエンザのウィルスが体に入ってくる主な道筋は・・・



飛沫感染

かぜやインフルエンザに感染した人がくしゃみや咳をしたときに出るしぶきには、ウィルスが混じっています。それを吸い込んで感染することをいいます。

接触感染

ウィルスのついたドアノブやスイッチ等の物に触った手で口や鼻を触ることでウィルスが体の中に入り感染することをいいます。

手洗い

流水と石鹸で30秒以上かけてしっかり洗います。洗った後は清潔なハンカチで水気をよく拭き取ります。食事の前や部活後、外出後等、こまめに洗うことを心がけて下さい。

うがい

口からのウィルスの侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返します。がらがらうがいは、のどの奥まで水が届くように上を向き15秒ほどがらがらしてから、水を吐き出します。

マスクをする

口・鼻・のどを覆うようにします。せき・くしゃみの症状がある時は、必ずマスクをしましょう。保健室では、マスクはあげられません。必要のある時は、自分で準備しましょう。

予防その2 ウィルスと戦う力をつける！

栄養のバランスを考えて食べる

好き嫌いせずに3食しっかり食べましょう。風邪予防に良い食べ物は、ビタミンCやミネラルが多く含まれる白菜・みかん・にら・トマト・ワカメ・大根・ひじき等です。



よく寝る

体が疲れているときは、抵抗力が下がって病気に罹りやすくなります。寝ている間に体力を回復して、ウィルスと戦う抵抗力を蓄えます。22時には、布団に入るようにしましょう。



保健室から ごあいさつ

産休に入った中津先生・富永先生の代わりに勤務することになりました。**中野と柳**といます。皆さんのこと、西尾東高校のこと・・・色々教えてください！