

文林中ほけんだより 12月

平成29年度

文林中学校 保健室

日に日に寒さが身にしみるようになりました。今年も残すところあと1ヶ月です。みなさんにとって2017年はどんな年だったのでしょうか。そして来年はどんな年になるのでしょうか？

そろそろ寒さに強いウイルスや細菌によって起こる感染症が流行し始めます。うがいや手洗いを一段と強化して、インフルエンザやカゼ、ノロウイルスなどに負けない体を作りましょう！



冬を元気に乗り越えるために…

1 あなたの免疫レベルはどのくらいでしょうか？ はい1点、いいえ0点で計算してね！

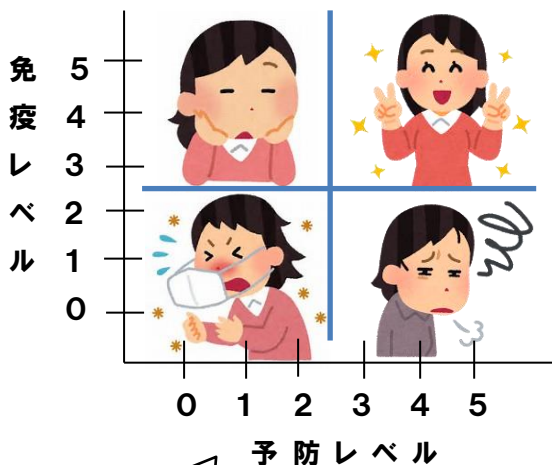
- 毎日よく寝ている (はい いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい いいえ)

合計 点

2 あなたの予防レベルはどのくらいでしょうか？ はい1点、いいえ0点で計算してね！

- うがい、手洗いはしっかりしている (はい いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい いいえ)
- 1時間に1回は換気をする (はい いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい いいえ)

合計 点



質問1 免疫レベルの合計をたて軸に
質問2 予防レベルの合計をよこ軸に
入れて、あなたが入るゾーンを確認し
てみましょう！

さて、あなたはどのゾーンに入りましたか？



→このゾーンに入った人は、冬になるとかぜをひきやすい人です。ウイルスが体に入らないよう日頃から充分に気をつけましょう。



→このゾーンに入った人は、ウイルスへの対策はできていますが、免疫力が弱いです。ちょっと油断をすると、ウイルスに負けてしまうかも…



→このゾーンに入った人は、毎日の生活は規則正しいようですが、ウイルスへの注意が足りないかもしれません。うがい・手洗いを忘れずに！



→このゾーンに入った人は、ウイルスが体に入るのをバッチリ防ぐことができているようです。もし、入ってきても免疫力が強いので、かぜやインフルエンザにかかりにくいです。

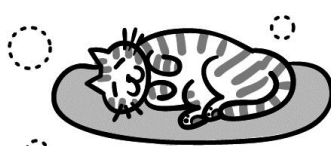
インフルエンザ、かぜにご用心！

かぜは、鼻やのど、気管などの呼吸器にさまざまな病原体が感染して起こる急性の病気の総称で、正確には「かぜ症候群」といいます。症状はくしゃみ、鼻水、のどの痛み、咳などの呼吸器の症状と、発熱や頭痛などの全身症状があります。

インフルエンザは、伝染性が非常に強く、あっという間に人から人へうつり、広い範囲で流行します。また、症状が激しく重症化しやすいのも特徴です。このようなことから、インフルエンザは慎重な予防対策と発生後の適切な対応が必要で、普通のかぜとは区別しなければならない病気です。学校では、出席停止となります。

～インフルエンザとかぜの違い～

	インフルエンザ	普通のかぜ
発熱	急激に上がる	ゆっくり上がる
悪寒（寒気など）	強い	弱い
体への症状の出方	全身に症状が出る	上気道を中心に症状が出る
発熱	高い（39℃～40℃）	ないか、あっても37℃台
全身の痛み（腰痛・関節痛など）	強い	なし
鼻・咽頭炎	全身症状につながる	先行して起こる 顕著に出る
経過	一般的には短い	短いが長引くことがある
合併症	気管支炎・肺炎	少ない 中耳炎 副鼻腔炎
発生状況	流行性	散発性



冬の暖房器具

使うときに気をつけたいこと

