

保健室だより

ぶち

千葉県立我孫子高校保健室

H31.1.30

インフルエンザウイルスはどこから？



インフルエンザに負けずに冬を乗り切ろう！

我孫子高校でも患者数が増加しています。一人ひとりが気をつけて毎日を通しましょう。

寝るときにもマスクをするといいらしい

のどや鼻の粘膜の乾燥を防ぎます。眠っている間にマスクを外してしまうことが多い人は、ネックウォーマーを鼻の下まで上げて寝るといいらしいです。下にずれるだけなので、すぐに良い位置に戻せます。

マスクは鼻からあごまでフィットさせて

鼻とマスクの間に隙間が開かないように、装着時には小鼻の横を押さえましょう。外す時はゴムひも以外は触らないように。



体内にウイルスを取り込まない

- ・ 正しくマスクを使う
- ・ こまめな手洗い（食事前、部活後など）
- ・ 服や髪にもウイルスがついていることを常に意識する。口に手を持って行く時には必ず手洗いか消毒する。回し飲み・食べは絶対 NG！！
- ・ **狭い部室で長時間過ごさないようにする**
部活動単位でのインフルエンザ感染が多くなってきました。部活終了後は素早く着替え、部室の滞在時間を極力短くし帰宅しましょう。

こまめに水分補給する

空気がとても乾燥しているのに、ほとんど水分をとっていない人が多いようです。休み時間ごとの水分補給で、のど粘膜の乾燥を防ぎ、防御力を高めましょう。

インフルエンザにかかったら、学校に連絡をしてください。出席停止期間中は外出せず、友人との接触も避けてください。登校の際は、医師に登校許可書を記入してもらい、担任に提出してください。

咳エチケットを心がける

他の人にうつさない心がけをしましょう



せきやくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。