

2月 ほけんだより

H23. 2. 2
久美浜中学校





大雪に見舞われた1月が過ぎ、2月に入りました。厳しい寒さは続いていますが暦の上ではもうすぐ春ですね。京丹後市のあちらこちらでインフルエンザやかぜによる学級閉鎖等がありますが、久美中では今のところインフルエンザの流行もなく落ち着いています。これからも油断することなく、予防を徹底しましょう。特に3年生は高校受験が目前です。健康に気をつけて、受験を乗り切りましょう。

うつらない！
うつさない！

インフルエンザ対策 もう一度チェック

インフルエンザと普通のかぜとは原因となるウイルスの種類が異なる違う病気です。インフルエンザは、普通のかぜ症状（くしゃみやせき、鼻水、熱など）に加えて、急な高熱や寒け、だるさ、全身の筋肉や関節の痛み、など強い症状が出てきます。肺炎などを併発し重症化することもあるので注意が必要です。

インフルエンザを予防するために

<p>①栄養をとり、ゆっくい休む</p> <p>バランスの良い食事をとり、夜は早めに寝て体力をつけ、抵抗力を高めましょう。</p> 	<p>②人ごみをさける</p> <p>ウイルスは人ごみが大好き。ウイルス感染しないよう、人込みはさけましょう。</p> 
<p>③手洗い・うがいの徹底</p> <p>冷たいけれど、石けんでの手洗いを。普段の生活の中でも予防を意識しましょう。</p> 	<p>④適度な温度と湿度を保つ</p> <p>エアコンやストーブで部屋を温める時の温度や湿度に注意しましょう。</p> 

※インフルエンザかな？ かかったら、すぐ受診を！⇒医師の指示に従い休みましょう。

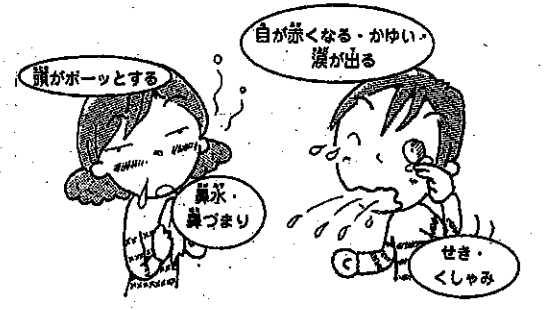
今は山の木々も雪におおわれていますが、もうすぐ、花粉が気になる季節になってきます。

花粉症って？

●**どうして起こるの？**

人間の体には病気にならないように、体に良くないものが入ってくると、体の外に追い出そうとします。花粉症はその反応が必要以上に起こってくる状態です。花粉を外に追い出すために「くしゃみ」が出たり「鼻水」「涙」で洗い流そうとします。

●**症状は**




鼻がポーンとする
目が赤くなる・かゆい・涙が出る
鼻水・鼻づまり
せき・くしゃみ

●**予防は**

花粉と接触しないこと

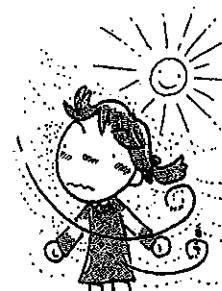
- 「メガネ」
花粉症用のメガネではなくても、普通のメガネをするだけで自に入る花粉の量を3分の1に減らすことができます。
- 「服装」
髪がワイルドした素材のものの方がよいでしょう。
ウール（毛）の素材の服はさけるようにしましょう。
- 「マスク」
つけると、花粉を吸入した量を3分の1から8分の1に減らすことができます。

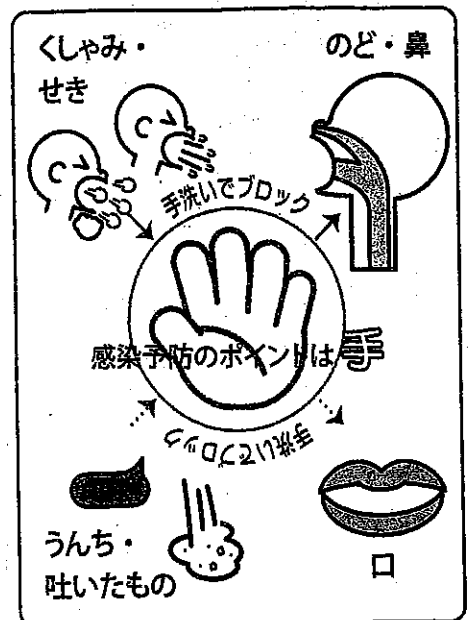


家に帰ったら「手洗い・うがい」もしましょう

●**特に花粉の多い日は**

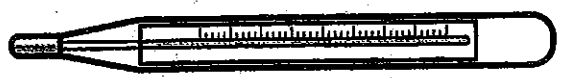
- ◇晴れて、気温が高い日
- ◇空気が乾燥して、風が強い日
- ◇雨が上がった次の日
- ◇気温の高い日が2～3日続いた次の日






どうちがう？ 体温計

■ 実測式



測る部位のその時の温度を測って表示します。これ以上、温度が上がらないところまで測るため、測定には5～10分ぐらいかかります。

■ 予測式



温度上昇の様子から、分析・計算した数値を表示します。数秒～数十秒で測定できますが、体温計の種類によって誤差が出る場合もあります。