保健だより 1月

No.11　令和元年　1月10日　井之頭中学校　保健室

新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？冬休み中は不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしていませんでしたか？生活リズムがまだ冬休みモードの人は、規則正しい生活リズムにもどしていきましょう。

１月の保健目標：かぜやインフルエンザを予防しよう

新年 健康生活スタート

今年はどんな１年に？

みなさんは「1年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか？「計画は早めにしっかりと立てましょう」という意味です。昨年をふり返り、今年の目標を立ててみましょう！

冬に流行する感染症に注意しよう！

インフルエンザ

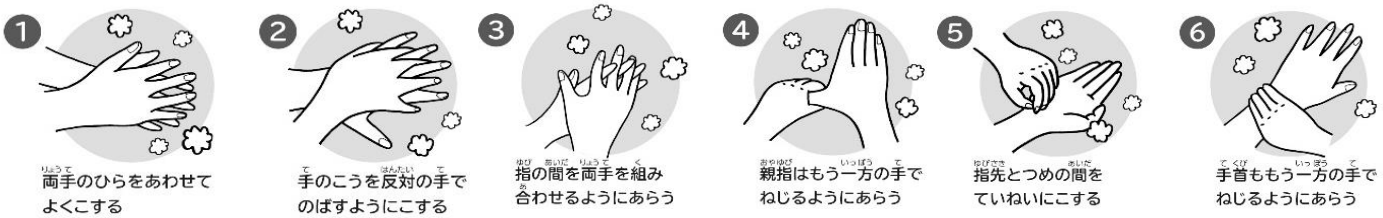
【主な症状】　発熱、のどの痛み、頭痛、だるさ、筋肉痛など
【感染経路】　せき、くしゃみ、手洗いをせず食べることで感染
【出席停止期間】　発症した後5日を経過し、解熱後2日を経過するまで

インフルエンザは、薬を飲むとウイルスが体に残っていても熱が下がることがあります。感染を広げないためにも、インフルエンザになってしまった時には、出席停止期間を守りましょう。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎（かんせんせいいちょうえん）

【主な症状】　おう吐、げり、腹痛、微熱など
【感染経路】　①食品からの感染
・カキなどの二枚貝の生食や加熱不足
・ノロウイルスに汚染された食品を食べる
②人からの感染
・おう吐物や便から出るウイルスが手についた状態で食事をする

【出席停止期間】　特に定められていない。げりなどの症状がなくなり、全身の状態が良くなれば登校可能。**全身の状態が良くなっても、便中には約3週間もの間ウイルスが出続けるため、注意が必要！**

インフルエンザもノロウイルスによる感染性胃腸炎も予防のためには**手あらい、うがい**が大切です。特に**食べる前やトイレの後、外から帰った後**には必ず手あらいうがいをしましょう。
正しい手あらいはできていますか？下の図を参考にして正しく手洗いをしましょう。

正しい手あらい方法