



2023年11月
初芝富田林高等学校
初芝富田林中学校
保健室

**感染症
注意報**

うつらない・
うつさないための
基本を再確認！！



11月に入りました。「秋の日はつるべ落とし」という、ことわざがあるように、日が暮れるのがずいぶん早くなりました。そんなに遅い時間ではなくても、あっという間に暗くなっていきます。夕方には歩行者や自転車に気づくのが遅れて、交通事故の危険性が高くなると言われています。下校時には反射板やライトを使い、周囲の安全には十分気をつけましょう。

さて空気が乾燥している日も多くなり、感染症の流行が懸念されます。インフルエンザに関して、厚生労働省では、例年(12~3月)より早くに本格的な流行を迎える可能性があるとして注意を呼びかけています。今後の対策が必要です。



鼻こきゅうのススめ



だんだんと寒さが厳しくなり、吐く気も白く変わりつつあります。さて、みなさんは普段、呼吸をするときに鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「**口で呼吸している!!**」という人は、要注意です。

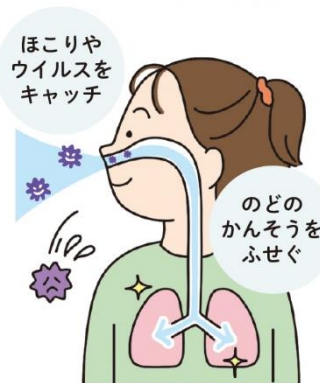
口呼吸は、口の中を空気が直接通り抜けていくため、習慣化すると口の中が乾燥してしまいます。また、空気中をただようウイルスがそのまま体内に入ってしまう。

その結果、抵抗力が落ち、病気にかかりやすくなってしまいます。

一方で、鼻は空気中の異物やウイルスを取り除き、冷たく乾燥した空気を加湿、加温してくれるフィルターの役割を果たしています。

鼻呼吸は外気を体にとって害の無いきれいな空気にして肺に送ります。鼻毛は、ほこりやウイルスなどの侵入を防ぐ役目もあります。

このように鼻呼吸にはメリットがたくさんあります。普段は意識せずに行っている呼吸ですが、この機会に少し意識してみましょう。



接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触



体の中に入りこんで感染

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



感染症蔓延防止のため、ご理解・ご協力をお願い

気温の日の低い日も多くなり、朝夕と昼間の寒暖差で体調を崩す人も増えました。発熱や咽頭痛などの症状が出て、病院で感染症の検査を受けることもあると思います。発症の初期には、陰性だったけれども、症状が続くため、再度検査を受けてみると陽性反応が出た...というケースも多いそうです。

症状が長引く場合には、医療機関に相談の上、医師の指示に従ってください。また起床後、体調不良がある場合は自宅での検温をお願いします。発熱している時は、自宅で休養するようにしてください。

※インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は異なります。

学校ホームページ (右上:在校生・保護者の皆さまへ)より、各々の出席停止届をダウンロードできるので、ご確認ください。