

平成30年2月5日(月) 吉川市立旭小学校 保健室

毎朝、保健室では加湿器を保健委員さんが準備してくれています。のどや鼻が乾燥すると、ウィルスを外に追いだす力が少なくなり、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。冬でも水分補給を忘れずに、のどが乾燥しないようにしましょう。

体温を正しくはかろう！！

体調が悪くなって保健室に来たときは、みなさん体温を測りますね。しかし、なかには正しく体温計を使えていない人もいます。そこで、体温の正しい測り方を紹介します！

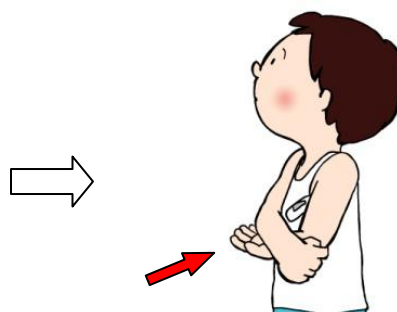
●正しい体温のはかり方●



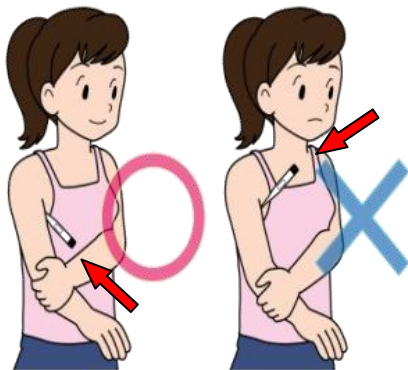
はかる前に、ワキの汗はしっかりふき取りましょう。



ワキのくぼみの中央に体温計の先をあて、**下から上**に向けてはさみます。



体温計をはさんでいる方の**手のひらを上向き**にすると、しっかりワキがしまります。



※体温計の先を下から上に向けてワキにはさむのが正しい方法です。

※体温計には、実測式と予測式があります。
実測式の体温計は約10分、予測式ならピピピッという電子音がなるまで(平均20秒～30秒)じっとしていきましょう。

インフルエンザ予防のポイント

1 せきエチケット

インフルエンザは、主にせき・くしゃみによってうつります。普段からせきエチケット(①せきやくしゃみを他の人に向けて発しない ②せきやくしゃみが出る時はマスクをする ③手のひらでせきやくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗う等)を守ることを心がけてください。

2 外出後の手洗い

流水・石けんによる手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスをおとすことができます。アルコールによる消毒も効果的です。

3 適度な湿度を保つ

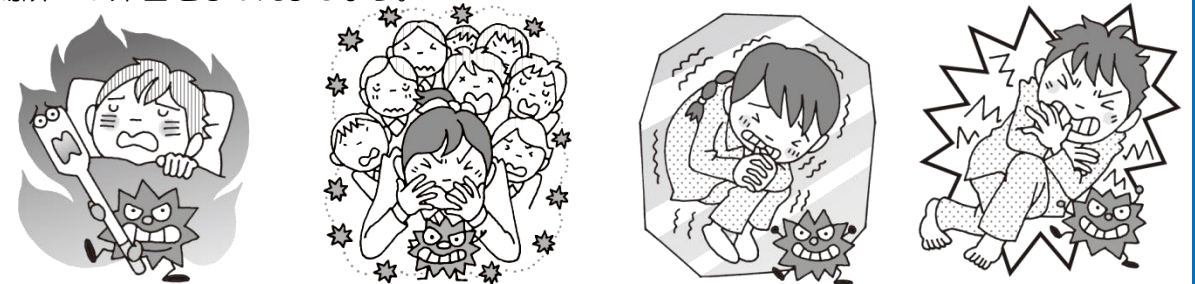
空気が乾燥してのどや鼻が乾燥すると、ウィルスを外に追いだす力が弱くなり、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などで、湿度を50%～60%に保つことが大切です。

4 十分な休養と栄養バランスのよい食事

体のウイルスと戦う力を高めるために、十分な休養と栄養バランスのよい食事が大切です。

5 人が多い場所への外出はひかえる

インフルエンザが流行している時期、睡眠不足の人、体が疲れている人などは、人が多い場所への外出をひかえましょう。



〇おしらせ〇

●インフルエンザの流行について

全国的にインフルエンザが流行し、埼玉県内で1医療機関当たりの報告数が平成11年の調査開始以来最高値となっています。市内の小・中学校でも学級閉鎖・学年閉鎖をしている状況です。今シーズンはシーズン初めからB型ウイルスが多く検出されているのが特徴で、旭小でも、1月からインフルエンザB型の報告が多くみられています。

インフルエンザは、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛等が突然あらわれますが、併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられます。**「熱があまりあがらなかったけど、検査をしたらインフルエンザだった・・・」という人も多くいました。**体調が悪い場合は、念のため医療機関の受診をお願いします。