



2月

保健だより

城西中学校

保健室

保健だよりは
学級で読んで
家の人に
渡しましょう

【インフルエンザ警報発令中】

1 / 25 (水) に広島県内にインフルエンザ警報がでました。市内の学校も学級閉鎖が続いています。空気の乾燥注意報もでています。空気が乾燥するとノドの粘膜の防御機能が低下するうえ、ウイルスが増えやすくなります。ひとりひとりが、カゼの予防を心がけ、周りの人に感染させないように気をつけましょう。3年は規則正しい生活をして、体力を維持し受験をのりきりましょう。

インフルエンザ

- 【潜伏期】 1～2日
 - 【感染経路】 飛沫感染 (空気にたまたようウイルスを吸い込む)
 - 【症状】 38℃以上高熱 関節痛 寒気
- ※下痢や腹痛を訴える場合もあります。

【予防】

- ・外出をひかえる。
※外出をするときはマスクをする。
- ・うがいと手洗いをする。
- ・早寝 早起き
- ・バランスのよい食事

乾燥した空気にさようなら

インフルエンザやかぜのウイルスは高い湿度が苦手です。また乾燥するとのどの防御力が低下するためウイルスがからだに入りやすくなります。部屋の空気が乾燥しないようにしましょう。



湿度のめやす : 50%

洗面器に水をはる

加湿器を使う

インフルエンザは出席停止です。

家でゆっくり休養してください。
◇学校に連絡をお願いします。

停止期間 症状 インフルエンザの型



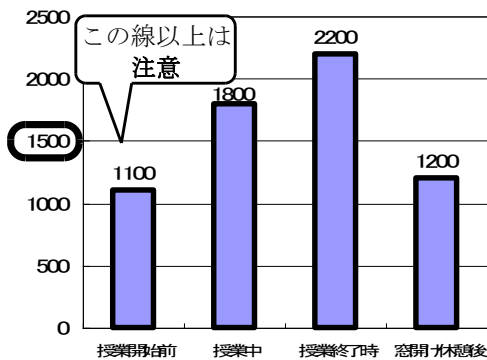
保健委員会が窓開け点検をしています。寒いときですが、みんなで協力して窓を開けましょう。



【教室の空気ってきれい?】

(ppm)

二酸化炭素濃度



薬剤師さんが、毎年、2月に空気の検査をしてくださっています。空気の汚れ具合は、二酸化炭素濃度が目安になります。左のグラフは昨年の2月の結果です。

換気が必要になる目安の二酸化炭素濃度は1500ppm以上です。このグラフでみると授業中に1500ppm以上になり換気が必要なのがわかります。寒いからといって閉め切ったままにすると教室の空気は もっと汚れてしまいます。休憩中は窓開けをしましょう。

【シーズン到来…花粉症対策】

早い人で2月初めに症状がでる人もいます。目のかゆみや鼻がかゆくムズムズする前に予防を考えておきましょう。

テレビの花粉症情報をチェック



隔れて乾燥した日は注意

マスクや眼鏡などで花粉をシャットアウト



帽子もおすすめ

屋内に入るときには、花粉を払う



持ち込まないのもエチケット

症状のひどい人は専門医を受診してみよう



自分にあった薬があるかも

2月20日はアレルギーの日

免疫学者の石坂公成・照子夫妻がIgE抗体を発見し、米国のアレルギー学会で発表した日にちなんで制定されました。この「IgE抗体」とは、花粉症の発症にも深く関わっている物質です。花粉が体内に入ると作られ、接触を繰り返すたびに蓄積されていきます。そして、IgE抗体が体内で一定量に達すると、次に花粉に接した時に、くしゃみ、鼻水、目のかゆみ等のアレルギー反応を引き起こすようになります。なお、体内でIgE抗体が作られやすいのはアレルギー体質の人で、それは遺伝によって決まっているそうです。