



平成31年1月29日(火)
国立市立国立第三中学校
主任養護教諭 林田 智子

インフルエンザが全国的に大流行しています。三中では、各クラス数人ずつの発生にとどまっております。今のところは学級閉鎖等の対応には至っていません。

これは、換気や手洗いなど、一人一人が気を付けて生活している成果かもしれません。

とはいえ、まだまだ流行期は続きます。

マスクの取扱いをマスターしたり、家でも換気をしたりと、今シーズンの流行期をみんなで乗り切りましょう。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

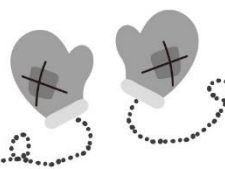
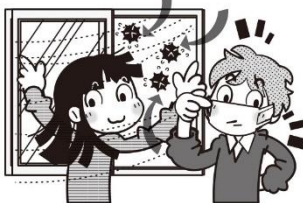
人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのを防ぎます。鼻やのどの乾燥も防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



マスクの正しい使い方、 正しいですか？

思い当たるものはあるかな？

- 鼻だけ出してつける
- 上下・裏表は気にしない
- 一度使ったマスクを翌日も使う
- 一時的に外すときはポケットに入れる



ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。

マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。1日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまう…なんてことも。

マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。

“笑う”だけで、 心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろないいことが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする



大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうです



出席停止について

インフルエンザやその他の学校感染症にかかった場合は、出席停止となります。欠席扱いにはなりません。

登校再開前には、医療機関で裏面の証明書を記入してもらいます。出席停止後、最初の登校日に提出してください。