

忍び寄る インフルエンザから身を守れ!

冬休みが終わり、1週間がたとうとしています。もう学校生活のリズムは取り戻せましたか？冬休みの健康調査では、胃腸炎などの病気にかかった人が8人いましたが、インフルエンザにかかった生徒はおらず、冬休み明けも、今のところ罹患患者ゼロの状態です。しかし、潟上市内の他の小中学校では、冬休み明けからインフルエンザ罹患患者が出ています。また、秋田市内の小学校では集団風邪も発生しており、確実に私たちの近くにもインフルエンザウイルスが忍び寄ってきています。

インフルエンザにかかるか、かからないかは自分次第！有効な予防方法で、しっかりと自己防衛しましょう。

予防方法は

インフルエンザの特徴は



普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が急に出てきます……



流行時、外出するときはマスクをつけ、できるだけ人ごみをさける。



手洗いやうがい、換気など、普段の生活の中でも予防を意識する。



ぐっすり睡眠、バランスの良い食事、適度な運動で免疫力アップ。



咳やくしゃみがでる時は、咳エチケットを忘れずに。マスクが無い時はハンカチでおおうなどしてしぶきを飛ばさないように。



医師の指示に従い、ゆっくり休むこと。インフルエンザと診断されたら、必ず学校に連絡してください。出席停止になります。



「望ましい生活習慣」できていますか？



秋田県の健康課題の一つとして、肥満傾向の子どもの多いことがあげられます。肥満の原因は、生活習慣の乱れ、不規則な食生活、運動不足等があります。また、肥満は将来の生活習慣病の最大要因となることから、子どものうちから望ましい生活習慣を確立することが大切です。

リーフレットには、望ましい生活習慣の3本柱である「生活・食事・運動」について、小学生から高校生まで発達段階に応じたチェック項目がのっており自分でチェックできるようになっています。

現在肥満傾向が心配な人はもちろん、そうでない人もこれからの危険度を知るチャンスです。さっそく、自分の生活について振り返ってみましょう。そして、望ましい生活習慣の確立にむけて、努力してほしいと思います。ぜひ、おうちの方と一緒に見てください。

秋田県教育委員会より「望ましい生活習慣の確立をめざして」というリーフレットが配布されました。

効果的なうがいの方法は…

- ①口に水かぬるま湯を含み、グジュグジュと口の中をゆすぐ。
- ②再度、水かぬるま湯を口に含み、顔を天井に向けて「あー」「がー」などと声を出しながらのどをゆすぐ。
1回に10秒、2～3回繰り返す。

