



ほけんだより12月

令和元年 12月 12日
鶴ヶ島中学校 保健室

●生徒のみなさんへお願い
保健室では、カイロ・マスクの配布は基本的にしていません。
必要な人は家から持ってきてください。

感染症情報

埼玉県内ではインフルエンザの流行が拡まっています。鶴ヶ島市内でも12月から感染者が増えてきています。鶴中では、まだ感染者が出ていませんが、風邪をひいている人が増えています。注意が必要です。例年、鶴中では1月から感染者が急増します。冬休みの過ごし方にも気をつけてください。

冬の感染症

〈感染経路と予防のポイントについて〉

●インフルエンザ

〈感染経路〉

- ・感染者の咳やくしゃみの小さな水滴に含まれた病原体を吸い込む（飛沫感染）
- ・病原体のついたものを触り、その手を介して口や鼻からウイルスが入る（接触感染）

感染を予防するためには、こまめな手洗いが重要！手首までしっかりと洗いましょう。

鼻や口を触る癖がある人は、特に注意が必要です。

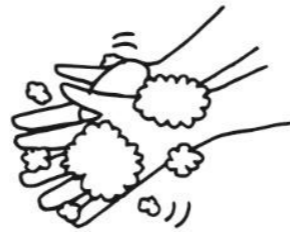
感染した可能性がある場合には、必ずマスクを着用してください。

症状が治まっても感染力が残る場合があります。医師の指示に従い、出席停止期間を含めて、完治に努めてください。

●ノロウイルス

〈感染経路〉

- ・飛沫感染
- ・接触感染
- ・飛沫感染よりもさらに小さな空気中に漂った粒子を吸い込む（空気感染）
- ・汚染された食物、汚染された手で触ったものを食べることなど（経口感染）



患者の嘔吐物から感染が拡大するケースが多いといわれています。腸内に生息するウイルスのため、便からも3週間以上排出されます。

医師の指示に従って登校できますが、トイレの後には手洗いをしっかりしましょう。また、ノロウイルスにはアルコールではなく、次亜塩素酸ナトリウム（市販の塩素系漂白剤）を使った確実な消毒が必須です。

感染症予防の3原則とは



感染経路の遮断

手洗い、うがい、マスク



感染源の除去

周囲の人との接触を避ける（学級閉鎖など）



抵抗力を高める

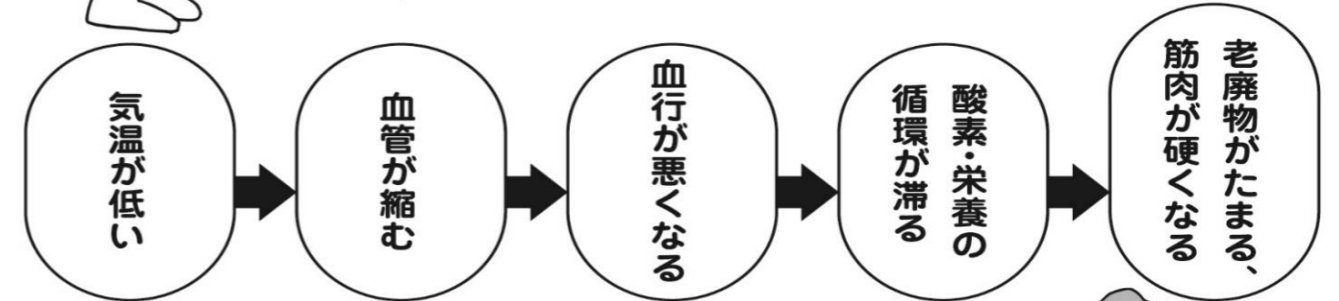
十分な栄養・睡眠、適度な運動、予防接種を受ける

このように見てみると、感染症を予防するための方法には、私たち一人ひとりが実行できる内容が多いことがわかります。本当に恐ろしいのは「面倒くさい」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれませんね。



そのワケは？

「冬に起こる関節の痛み」と聞くと、インフルエンザ、あるいは中高年の方によく見られる膝痛や腰痛をイメージする人が多いかもしれませんが、でも、それ以外にも、冬は体の痛みが起こりやすい時季なのです。



こうしたことから、負担がかかって年齢にかかわらず関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。また、けがが治りかけているところや調子が悪いところには痛みが出やすくなると考えられます。冷えて固まった体をほぐすには、場所・時間をとらず手軽にできる体操やストレッチがおすすめ。ちょっとずつでも毎日続けると効果がありますよ！

