

日ごとに寒さが増し、秋をあまり楽しむことがないまま、もうすっかり“冬本番”となりました。この季節、話題になるのがインフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス）等感染症の流行です。インフルエンザは全国的に流行時期に入ったそうです。その他、相変わらずなくならない新型コロナウイルス感染症、幼い子どもに多いと言われるマイコプラズマ肺炎が気になる感染症です。12/5発表の県内の感染症流行情報を見ると、感染性胃腸炎以外の3つは週ごとに増加傾向で、一人ひとりの感染症対策が必要な状況です!!いつもながら、こまめな手洗い・うがい、マスクの着用等の対策を各自しっかり行ってください(裏面に詳しい記事を掲載しています)。

また、インフルエンザ予防ワクチンの接種により、100%感染しないわけではありませんが、軽症で済む効果があります。接種後2週間くらいして効果が発揮されるようです。今からでも遅くはないので接種についてご家庭で検討をお願いします。

最後に、もう1つお願いがあります。12月20・23日に球技大会があり、練習から本番にかけてケガ人が多く出ることが予想されます。徐々に捻挫、打撲、突き指等のケガ人が増えてきていますので、必ず準備運動をして身体を温めたりほぐしたりしてから動くようにしてください。勝負にこだわってもいいですが、過信することなく、身体と相談しながら慎重に動きましょう!!



なんだか
カゼっぽいかも…。

あたたかくして、ゆっくり休むのが一番。水分補給もしっかりしましょう。食欲があるなら、特別に胃に優しいものを食べなくても大丈夫。バランスよく食べて栄養をとりましょう。体力が奪われてつらい、という状態でなければお風呂もOKですよ。



朝、
起きるのが
つらい。



寒い朝は、布団から出るのがつらいですね。暖房のタイマーを起床より少し前の時間に設定しておくとしやすに起きられるかも。また、寝る前にカーテンを開けておけば、自然と朝に日の光が部屋に入ってきて、体を目覚めさせるホルモンが出やすくなりますよ。



寒いのが苦手。
いい寒さ対策、
ないかな?

重ね着で層をたくさん作ると、あたたかい空気を外に逃しません。ただし、寒さで体が固まって血の巡りが悪くなっていると、熱が体中に回りません。運動やストレッチで体をほぐすのも大事。



他にもみなさんの体のこと、心のことで相談があれば保健室へ

こんな人は
「低温やけど」に注意!

電気毛布や電気カーペットの
電源を切らずに
寝てしまうことがある

電気あんかを布団の下、
体に触れる位置に置いて
寝ている

貼るカイロを
肌に直接
あてている



低温やけどとは、45～60℃程度の物が皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い!」と体が反応しますが、低温やけどでは熱さや痛みをすぐに感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。

正しい
使い方



火や熱湯を使わずに体を温められる便利なグッズが増えていますが、低温やけどを起こさないように、必ず使用方法を守りましょう。

❁ ❁ 冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略❁ ❁

インフルエンザ

一番多い飛沫感染

感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。

ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわる【接触感染】や部屋の換気をしないために空気中に浮かんたウイルスで【空気感染】することもあります。



感染

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきがでることも。



症状

抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。早めに病院へ。
あとは、安静・睡眠・水分補給。



かかってしまったら

- ・食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。
- ・空気が乾燥するとのが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60%に。
- ・人ごみへの外出はなるべくやめましょう。

アルコール消毒も効果あり

- ・せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。
- ・とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。



気をつけること

ノロウイルス（感染性胃腸炎）

（ほとんど経口感染）

- ・感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。
- ・人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。
- ・感染した人が調理したものからうつります。
- ・ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。

ノロウイルスの感染力は、強力！



おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。



- 抗ウイルス薬はありません。
- ・脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。
- ・1～2日で自然に治ります。

下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう



- ・食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
- ・食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。
- ・感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。



- ・便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理！そして換気。
- ・床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。
- ・汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。

処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう