ほけんだより

R8.11.1
目黒区立第十中学校
養護教諭　野澤　ゆり子
No. 7

　全国的にインフルエンザが流行しています。第十中学校でも、インフルエンザと診断される人が増えてきました。熱が下がっても、インフルエンザと診断を受けた人も多いので、注意が必要です。みんなが元気に過ごせるよう、引き続き、手洗いやマスクの着用などの感染症対策をしっかりとしていきましょう

＜10月の感染症流行状況＞　10月23日現在
インフルエンザ　　8名　感染性胃腸炎　1名

感染症が流行っています

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特 徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症 状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒　など

ノロウイルス



特 徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱　など

新型コロナウイルス



特 徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害　など

風邪をひかないために

手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

体にいいものを食べよう



菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。

そのひと言(こと)、チクリと刺(さ)さっていませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！	こうしてくれるとうれしいな
なんでできないの？	ちょっと通してくれる？
やめて！	どうしたらできるかな？
どいて	小さい声にしてほしいな

答え：うるさい！⇔小さい声にしてほしいな　なんでできないの？⇔どうしたらできるかな？　やめて！⇔こうしてくれるとうれしいな　どいて⇔ちょっと通してくれる？