保健だより

NO.12

２０１９．２．１２
海南市立第三中学校
保 健 室

インフルエンザ 猛威

寒さが最も厳しい２月です。今季は、インフルエンザＡ型２種類が同時に流行したことで感染者数が増えて、各地で大流行が続いています。県内でもインフルエンザが猛威をふるっています。

三中にもインフルエンザの波が…。先週１Ｂと２Ａは、インフルエンザによる欠席が急増し、学級閉鎖という事態になってしまいました。本日までに４６人が出席停止となりました。

流行のピークを越えても注意が必要です。一度かかった人も(今シーズン中に２回感染することもあるそうです)、今元気だという人も、まだまだ油断しないでください。バランスのとれた栄養摂取、十分な睡眠をとることを心がけ健康管理に努めましょう。特に受験を控えた３年生は、体調管理をしっかりして、それぞれの目標に向かって、心も体もベストな状態でがんばりましょう。

インフルエンザ 発生状況 12/3～2/12	
クラス	感染者数
１Ａ	１１人
１Ｂ	１１人
２Ａ	１３人
２Ｂ	５人
３Ａ	５人
３Ｂ	１人
３Ｃ	０人
全体	４６人

引き続き 感染症予防対策を徹底してください。

① 手洗い・うがい
② マスクの着用
③ 規則正しい生活

かぜひきさんも 元気さんも みんなでマスクをしよう♪♪

咳や鼻水、のどの痛みなどのカゼ症状のある人は、ウイルスの飛散を防ぐために必ずマスクを着用してください。

飛散しているウイルスの吸い込みを100%防ぐことはできませんが、ウイルスのついた手を口や鼻にもっていかないですむことと のどの保湿の面から、ある程度の予防効果が期待できるマスク。

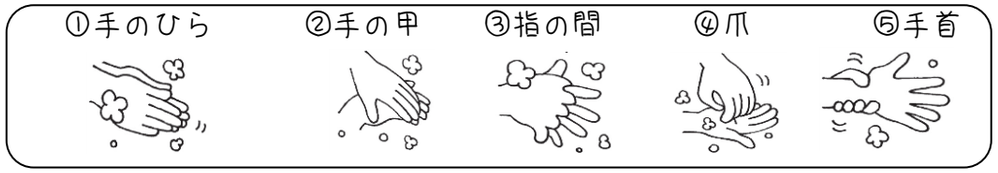
インフルエンザ流行期には、発症していない元気な人にもマスクの着用をすすめています。

インフルエンザにかかったら…

５ポイントこすり洗いのススメ

こまめな手洗いを励行しましょう。

水が冷たくてつらいのですが、ぬらすだけでなく、石けんを使って、３０秒間しっかり手を洗ってください。次の５ポイントをこすります。手を洗った後は、清潔なハンカチ・タオルでふきましょう！



歯みがきでインフルエンザ予防！

歯みがきの徹底・口腔のケアは、風邪やインフルエンザの予防にもなります。歯みがきの習慣を定着させましょう。

今年度の歯みがきチェックの結果から ［歯みがき実施率］

歯みがき強化週間	１Ａ	１Ｂ	２Ａ	２Ｂ	３Ａ	３Ｂ	３Ｃ	全校
第１回(4/18～4/25)	99.5%	99.5%	100%	100%	98.0%	91.3%	97.3%	98.2%
第２回(6/4～6/8)	95.9%	100%	99.3%	98.7%	100%	92.7%	99.3%	98.0%
第３回(7/4～7/11)	100%	99.4%	100%	99.4%	99.4%	95.9%	100%	99.2%
第４回(8/27～8/31)	98.8%	96.3%	99.3%	100%	95.3%	86.3%	95.8%	96.4%
第５回(10/3～10/10)	100%	100%	99.3%	100%	98.4%	86.9%	100%	98.1%
第６回(11/8～11/15)	88.1%	100%	100%	99.5%	100%	96.6%	99.5%	97.4%
第７回(1/15～1/19)	96.1%	97.4%	99.3%	98.9%	98.0%	90.9%	99.3%	97.4%

♪これからも１日３回、ていねいに磨いて、きれいな歯と健康な体を作りましょう♪