

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

少し暖かった12月が過ぎ、最近は冷え込む日が多くなりました。インフルエンザや感染性胃腸炎などの病気が流行する季節です。我が校ではインフルエンザに罹患する生徒がちらほらいます。感染症予防のために手洗い、うがい、換気、マスクを心掛けましょう。



2月5日は、2(二)5(コ)のニコニコという語呂合わせが由来して、「笑顔の日」だそうです。笑顔には、ストレス解消、免疫力(病気と闘う力)の向上、美容などなど様々な良いことがあるとか。笑顔でストレスや病気を吹き飛ばしてしまいましょう。



インフルエンザに注意!



インフルエンザってどんな症状?

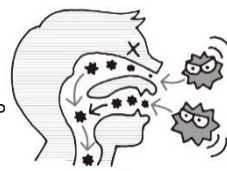
インフルエンザウイルスに感染して起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急に現れるのが特徴です。

どうやってうつるの?

飛沫感染と接触感染があります。飛沫感染は、感染している人のくしゃみや咳に含まれるウイルスを吸い込むこと、接触感染は、感染した人の咳やくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻などに触れることで体に入ってうつります。

出席停止の期間は?

発症後5日、かつ、解熱後2日(幼児は3日)が経過するまでとされています。



予防方法はある?

部屋の換気、手洗い、うがい、マスクの着用、適度な湿度、健康的な生活で体の抵抗力を高めること等の予防法があります。

おぼえておこう

正しい鼻のかみ方

- ① テッシュで片方の鼻を押さえる
- ② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ
- ③ 左右交互に何度か繰り返す

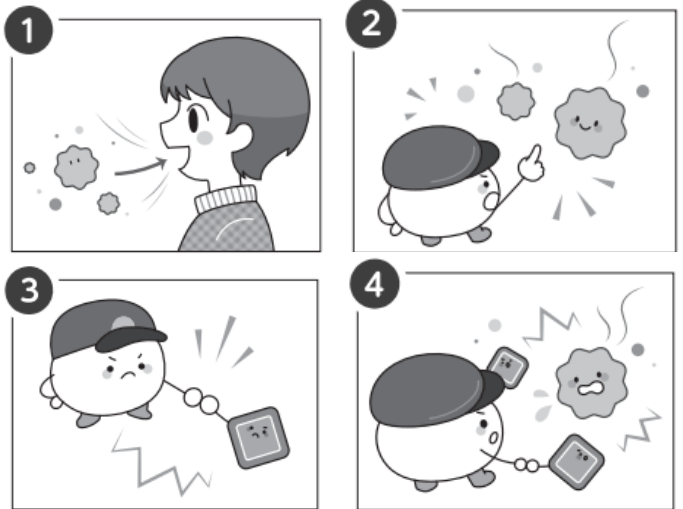




花粉症の季節が やってきました

❁花粉症のメカニズム

- ❶花粉が体に入ってくる
- ❷見張り役の細胞が花粉を「異物」と認識
- ❸細胞がまた花粉が体に入ってきた時にすぐ反応できるように「IgE抗体」を作り準備する
- ❹再び花粉が入ってきた時に細胞が反応し、アレルギー反応が起こる



❁対応の基本は「入れない」「つけない」「落とす」

「入れない」ためには・・・

花粉が入ってくるのは、主に目・鼻・口です。花粉症用のメガネやマスクでガードしましょう。



「つけない」ためには・・・

花粉がつきにくい素材の服（綿や化学繊維）を選びましょう。また、静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。



「落とす」には・・・

服についた花粉は、玄関先で静かに払ったり、テープ類にくっつけたりして落とします。髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる 3つの首があります。



3つの首は、「首・手首・足首」です！
温めて上手に防寒しましょう！