

保健だより 1月

久米島西中
保健室発行

保健目標 ★風邪・インフルエンザを予防しよう！

新学期が始まって1週間たち、受験・修学旅行も間近に迫ってきました。

生徒は、それぞれの目標や行事に向けて頑張っているところ3連休で島外へ旅行や買い物の計画、部活動の大会などで、生徒が移動する機会も出てきます。那覇市では「インフルエンザ警報」も発令され、まん延が心配されます。体調管理や予防をしっかりとって厳しい時期を乗り切りましょう！

那覇にインフル警報 八重山・南部も基準超す

那覇市内の第1週(2018年12月31日～19年1月6日)のインフルエンザ患者報告数が614人となった。市保健所は9日、インフルエンザ警報を発令。市内12カ所ある定点医療機関の1定点当たりの患者数は51.17人で、警報基準の30人を超えた。感染者中、インフルエンザA型が508人で、最も流行しているとみられる。県内、県全体では、58定点医療機関から計1655人の患者報告が

風邪・インフルエンザを予防するには



規則正しい生活



人湿みに行かない・行くときはマスクをする



歯・舌みがき



こまめに手洗い



教室の換気



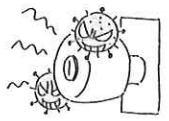
予防接種

こうして広がる インフルエンザ



感染者

接触感染



感染者が触れたスイッチやつり革などから手についたウイルスが口や鼻から侵入して感染

飛沫感染



感染者のせきやくしゃみでとんだ水滴と共にウイルスを吸い込んで感染

ガードするには



手洗い

せっけんを使ってしっかりと。アルコール消毒も有効です。



マスク

飛沫以外にも、口元に手が触れるのを防ぎ、接触感染予防にも。



せきエチケット

潜伏期でも感染力があります。普段からせきエチケットを習慣に。

風邪を予防する食べ物は



たんぱく質
(肉・魚・卵・豆腐・牛乳など)

体を温めて体力をつける！



野菜や果物
(色々な種類を食べる)

皮膚や鼻などの粘膜を強くして、病気に対する抵抗力を高める！

体調が悪いときの食べ物は

熱がある時



糖質 煮込みうどん スープ 果物
水分とエネルギーの多いもの

せき・のどが痛い時



カレーや しょうがなど 刺激の強いものを避ける
のどごしの良い食べ物

下痢の時



おかゆ 煮込みうどん 豆腐料理 スープ
消化の良いもの

風邪・インフルエンザを早く治すには

風邪はひきはじめが肝心！おいしいものを食べてゆっくり休もう！

