

ほけんしつ

酒田市立平田中学校
平成 24 年 1 月 20 日
NO15

インフルエンザ流行期!?



酒田市内の小学校でインフルエンザが流行し、学級閉鎖をしているという情報が入りました。お隣の鶴岡市でも流行しているようです

平田中で流行させないためには、土日の過ごし方が大切です。かぜ気味の方は、この土日でしっかり治すようにし、元気な人も早寝・早起きなど規則正しい生活で免疫力アップに心がけ、インフルエンザにかからないよう十分気をつけましょう。

インフルエンザ予防のポイント

1. 手洗いうがい

こまめな手洗いは感染予防の基本！帰宅後、トイレの後、食事前、清掃後、咳やくしゃみで口を押さえた後に石けんを十分泡立ててていねいに洗いましょう



2. 適度な湿度の保持

加湿器などを使って十分な湿度（50～60％）を保つのが効果的です。のどの湿度を保つため、水を飲んだり、あめをなめたりするのもいいそうです。



3. 十分な睡眠とバランスのとれた食事



免疫力を上げるためには睡眠がとっても大切!! 規則正しい生活で睡眠時間を確保しましょう。平日睡眠不足を休日にまとめてとるのは、体内時計を狂わせ、時差ボケ状態をつくるのでお勧めできません。休日でも平日と同じ時間に起き、昼間活動するのがいいようです。

4. なるべく 人ごみへの外出を避けましょう。

帰宅後、コートなどの上着のほこりを外で払いましょう。ていねいな手洗い、うがいも忘れずに。

5. 咳エチケットの実践

咳が出るときは、必ずマスクを着用してください。マスクをしていないときに咳をするときは肘の内側で押え、手で触れないようにしましょう。

笑顔で過ごすことも忘れずに



最近よくいわれる笑顔で免疫力アップ!! 本当にそうだなあとと思います。無理にでも笑顔を作ったり、楽しいことを考えたり、挑戦してみたりすることが大切。最近よく笑っていない人は、面白いビデオでもみて、この土日大笑いしてください。ほけばも笑おっと!!