

保健だより 2月



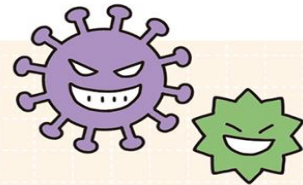
令和6年度 中央国際高校 保健室

感染症に

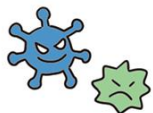
かからない! うつさない!!

寒さむくなって空くう気が乾かわいてくると、ウイルスが活かつ発ぱつになり、感かん染せん症しょうが広ひろがりやすくなります。特とくに活かつ発ぱつになるのは、次つぎのようなウイルスです。みなさん、知しっていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体からだの中なかに入はいってきて病びょう気きになると、せきや鼻はな水みずが出でたり、急きゅうに高たかい熱ねつが出でたり、頭あたまやおなかいたが痛いたくなったりします。ウイルスは人ひとから人ひとへとうつるので、自じ分ぶんや周まわりの人ひとがかからないように次つぎのこことに気きをつけましよう。



感染症

にかかったら...



ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス（胃腸炎）などにかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましよう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける（目安は40～60%）
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる

