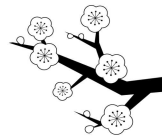


保健だより



小山中学校

R6.1.31

ね まえ は
寝る前の歯みがきは



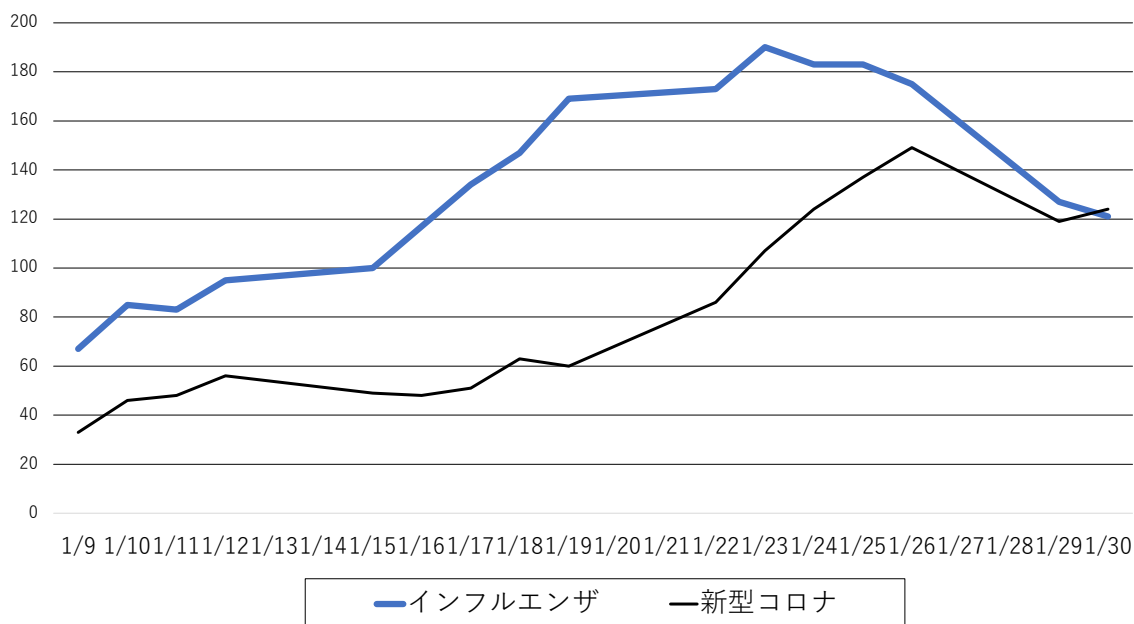
小山市内の感染者が増加しています。

1月も最後の週となりました。現在インフルエンザ、新型コロナウイルスともに1月初めの頃より2～3倍感染者数が増えていて、特に最近は新型コロナウイルス感染症の増加が気になります。他にも、感染性胃腸炎、おたふくかぜ、水ぼうそう、溶連菌感染症、そしてインフルエンザ B 型とさまざまな感染症の報告を受けています。寒い時期は免疫力が低下するのです。

有効な対策を紹介します。口腔内の細菌・ウイルスを減らす『歯みがき』を1日3回行ってください。

元気に過ごすために自分で自分の健康管理を、生活管理を！

小山市内の小中高校生の出席停止状況【1/30まで】



感染症にうつらないようにすることは難しいが、うつさないようにすることはできる

- ★ 発熱したら病院を受診しよう。検査を受けよう。
- ★ インフルエンザ B は熱が一回下がるので注意しよう。
- ★ 出席停止期間を過ぎても症状があるなら休みを延長しよう。
- ★ 病院でもらった薬はきちんと日数分飲み切ろう。
- ★ 症状があるときは無理せず、学校・部活・遊びは欠席しよう。
- ★ 地域で流行しているときは外出、人込みは避けよう。
- ★ この時期『自分はもしかしたら感染しているかも』と思って行動しよう。



かんせんしょうたいさく

感染症対策は「ま・か・し・て」!



花粉の季節です。準備はOK?



今年の花粉はもうすぐ飛び始めるようです。敏感な人は症状が出始める前に受診しています。

● 微熱 [37.0~37.4℃] が出る。

● 鼻水、のど痛・咳などの症状も合わせて出る。

等がみられます。

※耳鼻科を受診し、症状に合った薬を処方してもらってください。

先日、花粉症の薬をもらうために耳鼻科を受診したところ、新型コロナや、インフルエンザの症状に『のどの痛み・鼻水・咳』等があるためか、発熱者に対して病院の外で検査をしていました。実際検査をしてみると感染している陽性者が多いそうです。

今後も新型コロナ、インフルエンザ流行による混雑が考えられることから、病院からはいつもより多めのお薬を処方していただきました。

春の花粉症をもつみなさんは、早めに通院・受診しておくとも良いかもしれません。

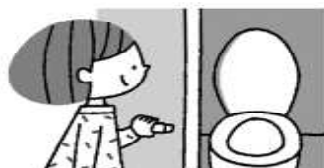
ニキビ 対策

基本は「洗顔」&心がけてほしいこと

ニキビは皮脂が皮脂腺の入口につまり、アクネ菌が増えて炎症を起こすことが原因です。石けんをよく泡立て優しく洗いましょう。以下のことにも注意してみてください。



油分や糖分の多い
スナック菓子を避ける



便秘にならないよう
排便習慣を確立する



早寝早起きをして
ぐっすり睡眠をとる

ニキビはつぶさないように注意! 自然に治るのであまり気にしすぎないようにしよう!