

ほけんだより



富岡市立黒岩小学校
保健室 No.12
平成31年1月10日



インフルエンザ注意報発令

インフルエンザが流行シーズンに入り、8日に群馬県からインフルエンザ注意報が発令されました。富岡保健福祉事務所管内は、県下の中でも高い患者報告数となっています。市内の学校においても患者の急増が見られ、昨日の時点で市内小・中学校17校中13校でインフルエンザ患者が出ています。今のところ流行の主流はA型です。

引き続き次の事項に注意して、インフルエンザに「かからない」「うつさない」ための取組のご協力をお願いします。

インフルエンザを予防するために

次のことをこころがけましょう

- ・帰宅時には手洗いとうがいをする。
- ・睡眠を十分にとり、栄養にも気を付ける。
- ・咳などの症状がある人は咳エチケット（マスク着用・咳が出る時は人から離れ、口を押える。）を守る。
- ◎学校へ登校してから、咳などの症状が出る場合もあります。
ランドセルにマスクを1枚準備しておくようにお願いします。
- ・室内を適度な湿度（50～60％）に保つ。
- ・なるべく人ごみに出かけることをさける。

免疫力を高める睡眠

病気から体を守る免疫力（自然治癒力）は、睡眠によって高められることが証明されています。冬は寒くて体がこわばるため、眠りの質が悪く睡眠不足になることもわかっています。インフルエンザ予防や健康な体づくりのために年齢にあった睡眠時間をしっかり確保しましょう。

『寝だめ』はできません。睡眠不足解消のため休みの日に遅い時刻まで寝ていると、眠ることで体のつかれは取れます。でもそれは一時的なことで、かえって生活リズムがみだれる原因となり、体には負担となります。

